٢٥٠ خطوة وخطوة

إلى قلب الزوج

إعداد
صفاء منصور

محمول / ٠١٢٦٤٢٥٥٠٣ / ٠٠٢

رقم الإيداع : ٩١٠١ / ٢٠٠٦ م

الترقيم الدولي : ٩ - ١٧٧ - ٣٣٨ - ٩٧٧

الطبعة الأولى
١٤٢٧هـ / ٢٠٠٦م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (٢) الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (٣) مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ (٤) إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (٥) اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ (٦) صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ (٧)﴾

صدق الله العظيم


بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

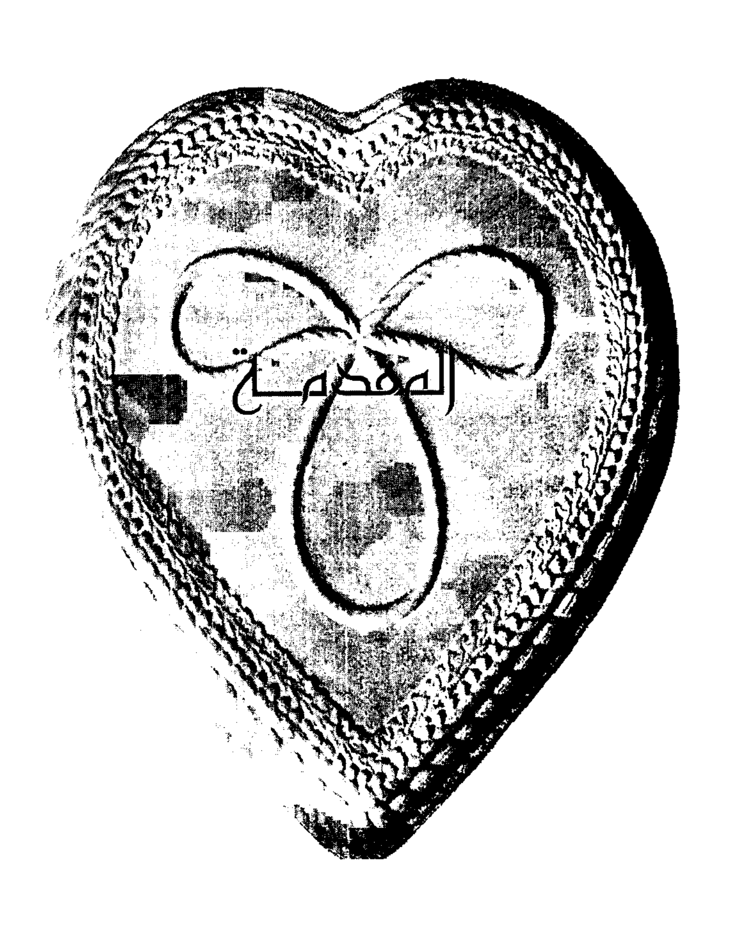
﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٢١) ﴾

صدق الله العظيم

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

« إذا صلت المرأة خمسها، وحصّنت فرجها، وأطاعت بعلها، دخلت من أي أبواب الجنة شاءت».

ـ رواه الطبراني في الأوسط، وابن حبان في صحيحه، وأحمد في مسنده، وقال عنه الألباني في كتابه (آداب الزفاف) حديث حسن أو صحيح له طرق.


المقدمة



المقدمـة

* السعادة الزوجية أشبه بقرص من العسل تبنيه نحلتان ، وكلما زاد الجهاد فيه زادت حلاوة الشهد فيه ، وكثيرون يسألون كيف يصنعون السعادة في بيوتهم ، ولماذا يفشلون في تحقيق هناءة الأسرة واستقرارها ولا شك أن مسؤولية السعادة الزوجية تقع على الزوجين ، فلا بد من وجود المحبة بين الزوجين. وليس المقصود بالمحبة ذلك الشعور الأهوج الذي يلتهب فجأة وينطفئ فجأة، إنما هو ذلك التوافق الروحي والإحساس العاطفي النبيل بين الزوجين.

* والبيت السعيد لا يقف على المحبة وحدها، بل لابد أن تتبعها روح التسامح بين الزوجين، والتسامح لا يتأتى بغير تبادل حسن الظن والثقة بين الطرفين، والتعاون عامل رئيسي في تهيئة البيت السعيد ، وبغيره تضعف قيم المحبة والتسامح، والتعاون يكون أدبياً ومادياً، ويتمثل الأول في حسن استعداد الزوجين لحل ما يعرض للأسرة من مشكلات ، فمعظم الشقاق ينشأ عن عدم تقدير أحد الزوجين لمتاعب الآخر، أو عدم إنصاف حقوق شريكه ولا نستطيع أن نعدد العوامل الرئيسة في تهيئة البيت السعيد دون أن نذكر العفة بإجلال وخشوع، فإنها محور الحياة الكريمة، وأصل الخير في علاقات الإنسان.

* وقد كتب أحد علماء الاجتماع يقول: «لقد دلتني التجربة على أفضل شعار يمكن أن يتخذه الأزواج لتفادي الشقاق ، هو أنه لايوجد حريق يتعذر إطفاؤه عند بدء اشتعاله بفنجان من ماء .. ذلك لأن أكثر الخلافات



الزوجية التي تنتهي بالطلاق ترجع إلى أشياء تافهة تتطور تدريجياً حتى يتعذر إصلاحها ، المسؤولية في خلق السعادة البيتية على الوالدين ، فكثيراً ما يهدم البيت لسان لاذع ، أو طبع حاد يسرع إلى الخصام، وكثيراً ما يهدم أركان السعادة البيتية حب التسلط أو عدم الإخلاص من قبل أحد الوالدين .

* ولقد شرع الله عز وجل العلاقات الزوجية لتحقق النفع للزوجين ، حيث تسكن نفوسهم، ويتفاعل الزوجان، فيعم الخير على المجتمع بأكمله، وصدق الله إذ يقول : ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾ (الروم : ٢١) إلا أن مسيرة الحياة الزوجية قد تتعرض لبعض المنغصات التي قد تعكر صفو العلاقة الزوجية ؛ لذا يقع على الزوجة مسؤولية دعم العلاقة ، ومحاولة تجنب ما يحدث لهما من متاعب ، وعلى الزوجة يقع العبء الأكبر في الحفاظ على حياتها الزوجية من الانهيار، ورغم ما تعانيه المرأة اليوم من تعدد مسؤولياتها فإنها قادرة على إدارة أمور مملكتها الصغيرة بنجاح وحكمة، وعدم التسرع في إصدار حكمها علي الأمور، والمرأة الواعية هي التي تقول لزوجها ما ينبغي أن يقال، ولا تناقشه فيما لا ينبغي عليها الخوض فيه ؛ خصوصاً وأن كلا الشريكين يتحملان أعباء جسيمة في مجال الحياة الأسرية .

* ومن سار على الدرب وصل ، هذه رسالة رقيقة وكلمات هادئة نهدف منها لإشاعة الدفء العاطفي في كل بيت وراعينا فيها حسن الانتقاء، وعدم الإسفاف،والتجديد في العرض.

* ولا شك أن كل زوجة تحتاج لمفاتيح عديدة تجعل منها عتاد التغلب



علي مصاعب الحياة التي كثرت وعصفت بكثير من بيوت المسلمين اليوم ونحن على ثقة بالله أولاً ومع الإخلاص له تعالى أن تثمر كل خطوة من هذه الخطوات نتاج محبة ومودة بين الزوجين.

* وسينعم بظلال حدائق الحب الزوجان أولاً ثم الأبناء والبنات في البيت ثم الأهل من حولهم والجيران والمعارف وغير ذلك، فلعلها تكون خطوات لقلب الزوج وإصلاح الأسرة والبيت، وخطوات لبناء مجتمع يملأه الحب والرحمة.

* إنه مرجع هام بالبيت لا غنى لكل زوجة عنه تزوره من وقت لآخر لإضفاء جو المودة والرحمة وتجديد الحب بين الزوجين.

المؤلفة


الخطوات الأولى
إلى قلب الزوج



الخطوات الأولى إلى قلب الزوج



المنزل واحة الراحة :

لقد خُلق الإنسان في كبد، يعيش العالم والأزواج خاصة دوامة الحياة الرهيبة التي لا تنتظر أحد، وهم في أشد ما يكونون للراحة والاستجمام وليس هناك أكثر راحة من زوجة طيبة تنتظره بالخير والترحيب والحب والهدوء، وبما يسر النظر والقلب معاً، ولا تسأليني عن الذين يتركون بيوتهم خوفاً من لقاء الزوجة، وهرباً من جحيم المنزل.



القسطاس والتدبير :

قال تعالى: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ (الأعراف ، الآية :٣١) وقال تعالى: ﴿ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُوراً ﴾ (الإسراء ، الآية :٢٧) ، وقال صلى الله عليه وسلم : « لا عقل كالتدبير ولا حلم كالكف..» الحديث .



رتبي واعتني بملابس الزوج :

فليس من اللائق أن يظل البحث جارياً عن كل قطعة من الملابس الداخلية، أو أن تُرى في كل مكان، أو تهمل فلا تذكر، عاونيه واشتري له بعض الملابس الراقية للنوم والمنزل وللراحة ، ونوعي فيها



وأفهميه أن هذا أدعى لقبوله بالمنزل، ولا يهمل في نفسه داخل المنزل، ويهتم بالخروج فقط.



٤ تسجيل الأمور المالية لإراحة الزوج منها:

ربما يشتكي بعضنا من السؤال التقليدي أين ذهبت النقود؟

ونحن نجيب، ذهبت في الحاجيات التي لا تسجل ولا تحفظ، ومن المفيد والطريف، أن نكلف بعض الأفراد من المنزل - خاصة الناضجين منهم - بالعمل كمحاسب للمنزل .



٥ الاهتمام بالوداع :

ينبغي أن تهتمي بالوداع مثل اللقاء وأكثر فهو الانطباع الأخير عن الحب قبل الخروج، وهذا لا يُنسى، وقد أثبتت النظريات أن الأزواج الذين تقبِّلهم زوجاتهم قبل الذهاب للعمل أكثر عطاءً وتفاؤلاً.



٦ الزوجة العاملة أولى بالضبط :

حتى لا تثير المسألة المالية بين الزوجة العاملة وزوجها المشكلات، ينبغي الاتفاق على كل شيء وكتابة كل تعامل ما أمكن، والتراضي بكل زاوية من الأمور.

٧ المنزل من الخارج :

نظفي مدخل البيت (أو العمارة) بالتعاون مع الجيران وبأية

طريقة حتى لو بالاتفاق مع الحارس أو العاملة، فإن المنظر الخارجي هو أول ما تقع عليه عيون الضيوف والزوج أول ما يتوجهون للمنزل.



٨ الاتفاق على كل شيء مالي :

كالمصروف والحد الأعلى له، ومصاريف الأولاد، وما نعطيه للأب أو الأم ونحوهما، وما نتصدق به، وما ندخره، وما نستثمره، وما سنشتريه وغير ذلك.



٩ المدخل الخاص :

الأشجار الجميلة والخضرة عموماً تعطي بهاء خاصاً للمدخل الذي يؤدي فقط للمنزل أو الشقة وعليك باختيار ما يناسب المكان.



١٠ إشكالية الملابس النسائية :

إشتر كل فترة ملابس جديدة مقتصدة في الأسعار ما أمكن، وغيري الألوان حتى تكسري الملل، وكذلك الأشكال والموديلات ونحوها ، واسألي صديقاتك عن أجمل الملابس من أين يأتون بها، ولا بأس من إشراك الزوج إن رغب في الاختيار، فهذا أدعى للثناء منه عليك وتقدير جمالك وملابسك ودوام المحبة وحسن المعاشرة.

١١ رائحة المنزل :

ما أكثر ما زرنا بيوتاً مرتبةً وجميلةً، غير أن رائحتها تفسد

جمالها، إن للمفارش أنواع من العطور والمعطرات في المطابخ، والحمامات والبخور المستمر والروائح المستعملة في غالب الأحيان من أهل المنزل، لها تأثير كبير على حسن رائحة المنزل وحسن استقبال القادم من زوج وغيره والزوج أكثر.



البساطة والجمال وتعمد التغيير والتزويق والتلوين، والديكور والترتيب المستمر والمتجدد والرائحة.. وغير ذلك من عوامل قبول البقاء في غرفة النوم والراحة بها.

١٣ فن الترتيب :

هناك كتب كثيرة تساعدك على الترتيب للمنزل، وعدم التكلف به وتجميله، وعليك بتوزيع الأدوار على الأبناء إن تيسر ذلك، وإلا فالله هو المستعان على جهودك الكبيرة التي ستبذلينها في الترتيب، واعتذري عن ما خرج عن نطاق قدرتك حتى لا يشعر الزوج أنً الأصل عدم الترتيب.

١٤ الفراش المريح :

راحة الجسم في النوم أولى درجات الراحة النفسية بالمنزل، وكثير من الناس اليوم لا يحسنون أن يناموا، فلا يحسنون إن صحوا.!!





أقسام المنزل والخصوصية :

يجب فصل ترتيب كل قسم من المنزل عن الآخر، بحيث يتميز بالخصوصية ويستطيع الزوج أن يتنقل بين المنزل كأنه يتنقل بين أماكن متباينة في اللون والمناظر الطبيعية والديكورات وطريقة الترتيب، ولو كان لكل غرفة طراز معماري، أو ديكور خاص على الأقل لكان أفضل، ولا نعدم أن يكون ذلك التباين في ألوان الفرش والستائر والجدران والأثاث ونحو ذلك، وكسر الملل هام للجاذبية، وأن يكون المنزل هو المكان المفضل، بل الأمكنة المفضلة، هذا فضلاً عن الفصل بين الأقسام بما يضمن الخصوصية وعدم الجرح.



صنفي زوجك لتفهميه :

قسّم علماء النفس الناس إلى أقسام من ناحية طرق الوصول لنفسياتهم وطريقة ملاحظتهم للأشياء وذلك كالتالي :

١ ـ البصري: ويهتم بما يراه أكثر مما يسمع، ويستخدم ألفاظ (شوف ـ رأيت ـ نظر ـ أبصر ـ واضح ـ لونه ـ...).

٢ ـ السمعي: وهو من يهتم بالسماع ويستخدم ألفاظ سمعية على غرار ما سبق.

٣ ـ الحسي: وهو من يشعر بما يلمس ويمسك وما يأكل ويشم ونحوها.

وعلى ذلك فعليك، أن تعرفي وتلاحظي زوجك لتتعرفي على قسمه الذي من خلاله ستنفذين إليه بالاهتمام بما يؤثر فيه أكثر .

 الصراحة المستورة :

الوضوح والبيان مذمومان في كثير من الأمور إلا في مثل هذا مع الزوج وزوجته ، وعلى الزوجة أن تكون أكثر جرأة مع زوجها في الحديث المباشر عن المعاشرة، مع مراعاة الانفراد التام أثناء هذا الحديث ومراعاة الظروف المحيطة زماناً ومكاناً، ولا داعي للف والدوران، بل من الفقه الكشف عن المستور في أدب جم ومعالجة كل النقاط صغيرها وكبيرها، ومعالجة كل نقص أو تقصير وتلافي منغصات الحياة الزوجية التي غالباً ما تبدأ بموضوع العلاقة الخاصة بين الزوجين والمعاشرة ومقدماتها ونتائجها.

 الاستعداد للضيوف :

مع تطور العصر وسهولة الاتصال، يجب أن تُعوّدي ضيوفك الاتصال عليك قبل الحضور بوقت كاف، وكذلك أنت تفعلين ذلك حتى لا يفاجأ الزوج بالهجوم المباغت دون مراعاة خصوصية زمان ولا مكان، والاستعداد للضيوف ليس فقط بالتحية ونحوها، بل نفسياً بالحديث مع الزوج عن ذلك وترغيبه في المشاركة الجادة للضيوف واستقباله لهم وترتيب أوضاع المنزل مع وجودهم، وخطة الزيارة باختصار والخطط البديلة، مع الأخذ في الاعتبار أن الأهل غالباً ما

يكسرون القواعد بالزيارات المفاجئة فلنكن على شيء من الاستعداد لمثل هذا.



١٩ لا تستخدمي مع زوجك كلمة: هل تستطيع؟

لأنها طعن في رجولته، فإن كان يستطيع، فعل بتهور، وإن لم يكن يستطيع، أحرجتيه وأثرتي حفيظته، وسيخرج ذلك في تصرف غير لائق.



٢٠ فترة الزيارة :

أكثري من الترحيب بضيوفك، واهتمي بهم، ولكن لا يكون ذلك على حساب زوجك، فمن المناسب أن تناديه لتقولي له كلمة جميلة أو نحوها وأن لا يحس بأن الضيوف قد أخذوك منه، فيكره الزيارات كلها.



٢١ الحب فعل لا اسم :

الأفعال هي التي تولد الحب وليس الكلمات وحدها، وعليك الترجمة لكل كلمة في قاموس الحب إلى عمل، ليبادلك زوجك ذلك بنفس الطريقة إن كان يعرف الرد، وإن لم يكن يعرف، فسيعرف من ترجمتك العملية.



٢٢ اعتني بتحويشة العمر :

لقد أثبتت الدراسات أن المرأة غالباً لا تفكر في الغد، بل يهمها اليوم

وفقط، وهنا نقول ذلك :شاركي زوجك اهتماماته بالغد وتوفيره بعض الدخل الشهري، وساعديه ليصل إلى مبتغاه من تأمين مشروع أوشراء بيت أو شراكة هامة لتأمين الدخل للأسرة في المستقبل، ولا يكون هو في واد وأنت في واد آخر، وهذا يقربك منه أكثر.



التمنع :

للمرأة طرق متنوعة توضع تحت عنوان «التمنع» وهنا ننصح بعدم استخدام هذه الطرق كلها إلا كالملح للطعام، أكرر كالملح للطعام، أم أنَّ الحياة كلها ستصبح ملحاً أجاجاً ؟



مابعد الضيوف :

سارعي بترتيب المنزل بكل وسيلة على مرحتلين(مجرد اقتراح) المرحلة الأولى: الترتيب العام، بإعادة الوضع إلى ما كان عليه شكلياً.

المرحلة الثانية: بإزالة آثار الفوضى من الأطفال، وتنظيف المتسخ من الأطباق ونحو ذلك من الأمور الدقيقة، حتى يتم إنهاء كل ما يتعلق بالزيارة.



من أشعار المحبين :

للشعر تأثيره في النفس، وعليك بالرجوع للأشعار في دواوين الشعر وخاصة الغزل في ذلك.





٢٦ الإحساس المرهف والمراقبة عن بعد :

الزوجة العاقلة الأريبة تعرف زوجها من نظراته، حيث تستقبله بما استطاعت من النظرات العطوفة الودودة واللفتات الجميلة والبسمات الرائقة، وتعرف من خلال ذلك بعض ما مر به في الطريق، أو خارج المنزل ،أو بخاطره، وتسأله بلطف، وتستجيب لرغباته بما يتناسب مع ذلك دون أن تسأله من لاقيت؟ وأين كنت؟



٢٧ دراسة كتاب عن العلاقات الخاصة :

ككتاب فن صناعة الحب، ومعاملة الرجال، أو ما مثله من الكتب التي تهتم بالحياة الخاصة وآداب المعاشرة، والتي سنورد إيجازاً لها بعد قليل .



٢٨ نظام الحوافز :

اعتمدي نظام الحوافز مع زوجك إن كنت ممن يستطيع، وتكون الحوافز مادية عينية إن أمكن مثل:

هدية خاصة كملابس النوم ـ هدية وقتية أكلة أو شيء يحبه ـ قلم أو ما يشبه ذلك ـ حقيبة قيمة للمناسبات ولقاءات العمل ـ ساعة ، وعلى من لا تستطيع الحوافز المادية أن تعتمد نظام الحوافز المعنوية وهي باب مفتوح ما أكثره.



٢٩ الحب شجرة :

الحب شجرة تحتاج للسقيا كل يوم.

٣٠ روحي عن زوجك :

روحي عن زوجك ببعض اللقاءات الترفيهية مثل:

- موعد خروج على شوي في مكان مفتوح .
- موعد على مسابقات خفيفة (تليماتش) بالمنزل أو مكان مناسب.
- موعد على الشاطئ بالأسرة كلها أو لوحدكما.
- موعد على مواد ثقافية منتقاة من السوق الثقافي (شريط كاسيت أو فيديو مناسب).

٣١ دخول المنزل :

لا تنسي أن تسجلي على باب المنزل دعاء الدخول للمنزل، فإن ذلك مطردة للشيطان وتهدئة للغضبان والله المستعان (بسم الله ولجنا وبسم الله خرجنا وعلى ربنا توكلنا) وذكريه بالسلام إن نسيه، واستقبليه بالبشر والترحاب والقبلات المناسبة لكل وقت وكل مناسبة.

٣٢ الحب مدرسة :

الحب مدرسة كل يوم نتلقى فيها درساً لنطبقه، ونتعلم محظوراً لنتجنبه.

 التغيير فن :

غـيـري في شكل تسـريحـتك ومـلابسك ونـظام الأثاث في البـيت وألوان السـتـائر كل حين حـسـب القـدرة والاسـتطاعـة، ولكن احـرصـي على أن لا تغيري (دم) زوجك.

٣٤ التضحية :

أشعري زوجك بالتضحية، وأنه أغلى عندك من الذهب.

 الاعتذار :

لا يزكي الحب، كالاعتذار عن الخطأ، أو الأسف على التقصير.

 أصوات المنزل :

كثرة الصخب في منازل الكثير يتسبب لهم في أمراض عصبية ونفسية، بل وعضوية، وعلي المرأة العاقلة أن تتدبر ذلك الأمر بتعليم الأبناء على خفض الصوت.

 ألوان المنزل :

استعيني بعد الله تعالى، ببعض كتب الديكور لجعل منزلك متناسق الألوان، ويمكنك سؤال الأخصائيين في ذلك، حتى لا يكون المنزل نشاز الألوان غريب الأطوار يتسبب في الكآبة دون أن تدري.



صندوق التوفير :

صندوق التوفير المنزلي أسرع وسيلة بسيطة لإشعار الزوج أنك معه لمقابلة المصاعب الحياتية، وبالقليل نصنع الكثير.

٣٩ قللي النفقات :

قللي النفقات الفاقدة، وذلك بحساب ما يمكن أن تستغني عنه الأسرة من خلال النظر في كشف حساب شهر كامل من واقع تسجيلك للمصروفات اليومية بعد تنويعها إلى أقسام، وستعرفين أن كثيراً من الأشياء التي تشتريها ويشتريها الأطفال لا جدوى منها ويمكن الاستغناء عنها وتوفير الفاقد منها، والذي يسمونه في الإدارات المالية الحالية (القشة التي تقصم ظهر المرتب).



المنزل والطوارئ :

أحياناً يكون الزوج على قناعة بأن منزله ممتاز ولكنه مع ذلك ينسى أموراً هامة للطوارئ بالمنزل يحسن بك تذكيره بها مثل:

حقيبة إسعافات أولية ـ طفاية حريق ـ أرقام الدفاع المدني والإسعاف والشرطة وتوضع قريبة من الهاتف ونحو ذلك، ويحسن أن يضاف إلى ذلك بعض الجوانب الأمنية التي تجعل زوجك يحس بالأمن داخل المنزل، ويحس بأنكم في أمن وهو غائب مثل إغلاق النوافذ التي يمكن استخدامها في سرقة المنزل بحديد أو بما يناسبها،



تجديد الأقفال والكوالين وتغيير التالف منها.. إلى غير ذلك.

٤١ أين أجد :

الترتيب في المنزل من الأمور الهامة التي تنفع عند الحاجة الماسة إلى ما قد رتبناه، وقد ذُكر لي أن بعض الزوجات تم فراقها على قشة = قصمت ظهر بيتها، ألا وهي عدم الترتيب.

٤٢ التوفير :

أشعري زوجك بما تقومين به من التوفير .

٤٣ الحب ورائحة الفم :

يمكنك تجنب الإصابة برائحة الفم الكريهة عن طريق:

* اتباع إرشادات صحة الفم والأسنان.
* عليك تفريش أسنانك مرتين كل يوم باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد ،لإزالة بقايا الطعام والبلاك.
* فرشي أسنانك بعد كل وجبة طعام : (عليك الاحتفاظ بفرشاة أسنان إضافية في مقر عملك أو المدرسة لتفريش أسنانك بعد وجبة الغداء (لاتنسي) تفريش لسانك أيضاً : فاللسان هو أكبر مخزن للكبتيريا في الفم .
* استبدلي فرشاة أسنانك بأخرى جديدة كل شهرين أو ثلاثة

استخدمي خيط الأسنان مرة كل يوم .

* يساعدك الخيط على الوصول إلى البكتيريا المتمركزة في الأماكن التي تعجز فرشاة الأسنان العادية عن الوصول إليها لضمان إزالة بقايا الطعام الدقيقة والبلاك من بين أسنانك.

* إذا كنت من مستخدمي طقم الأسنان: فعليك إزالته قبل النوم وتنظيفه جيداً قبل استخدامه عند الاستيقاظ.

* قومي بمراجعة طبيب / طبيبة أسنانك بانتظام على الأقل مرتين في السنة ؛ لأنه سيقوم بفحص صحة فمك وأسنانك بدقة ، وسيكون قادر على كشف مشاكل الأسنان ومن ثم معالجة أي أمراض محيطة بأسنانك أو لثتك، أيضاً معالجتك من مشكلة جفاف الفم، أو أية مشاكل أخرى قد تسبب رائحة الفم الكريهة (انظري مسببات رائحة الفم الكريهة) توقفي عن التدخين عن تناول منتجات التبغ المختلفة، اسألي طبيب أسنانك عن بعض النصائح المفيدة التي من شأنها أن تساعدك على الإقلاع عن هذه العادة المضرة، اشربي الماء وبكثرة، لأن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في ترطيب فمك وحلقك باستمرار وإلى زيادة كمية اللعاب في الفم.

* عليك بتناول منتجات اللبان ، يفضل الأنواع الخالية من السكر. يجب عليك استثارة (زيادة) إنتاج اللعاب داخل فمك الذي يلعب دوراً هاماً في إزالة وجرف البكتيريا وبقايا الأطعمة الدقيقة.





الوجبات الرئيسة (١) :

حددي موعد للوجبات الرئيسة ، يمكن تحريكه قليلاً، ولكن لا يُترك أو يتأخر بشكل كلي ملفت للنظر مراعية في ذلك ظروف كل يوم من أيام العمل أو الإجازات ونحوها.



الوجبات الرئيسة (٢):

نوعي الوجبات الرئيسة بالمنزل بين مكونات الطعام المتكامل، ويمكنك الرجوع لكتاب الصحة والغذاء لعدة مؤلفين ومتواجد بالأسواق، لا تنسي أقرب الطرق لقلب الرجل هي معدته مع الأسف، وعليه فيجب الالتفات إلى نوع ما يقدم وكم وكيف ما يقدم، والطريقة التي يقدم على السفرة بها ، وأنواع الحلويات التي تكون بغير مناسبة أو بمناسبات معروفة وكذا العصائر والمشروبات، ولاحظي أن كثير من الأزواج ينظرن لما يقدم له بالبيوت الأخرى عند زيارتها نظر المتحسر على ما فاته، فلا تفوتك الفرصة وقدمي الأفضل دائماً، وكتب الحلويات والمعجنات (الفطائر) وغيرها قد ملأت السوق، ولم يبق سوى التطبيق والتنفيذ في غير إسراف ولا مخيلة.



الأسر المنتجة :

الأسر المنتجة شعار يجب أن ترفعه كل ربة منزل وأم حتى وإن لم يكن لديها ماتقوم به، فتعلُّم ذلك من أيسر ما يكون (التطريز ـ



الخياطة - الأشغال البلاستيكية - الأشغال التريكو - أشغال المكرميات - إلي غير ذلك...) المأكولات التي يمكن الاستفادة الاقتصادية منها، والتوفير أحياناً يكون نصف الإنتاج.

٤٧ مواعيد النوم (الهدوء):

وجدت شرحا وافياً لموضوع الاستئذان وذلك في شرح وتفسير قوله تعالى: ﴿ثَلاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ﴾ (سورة النور،الآية: ٥٨) وذلك في ظلال القرآن للشيخ سيد قطب رحمه الله ويحسن الرجوع إليه لمعرفة بعض الآداب التي يجب أن نربي أبناءنا عليها ، ولا شك أن الهدوء عند النوم وحول النائم والاستئذان في ذلك مما يريح النفس ويطمئنها بخصوصية المكان والزمان .



لمن تأخر حملهن:

* لمن تأخر حملهن نصائح بعون الله تجعلك أقرب إلى الأسباب التي توصل للحمل والسعادة الزوجية : على المرأة التي تعاني من السمنة الزائدة أن تخفف من وزنها وذلك باتباع حمية خاصة لإنقاص الوزن وكذلك عمل التمارين الرياضية التي تساعد على تنشيط الدورة الدموية وبذلك يزيد من نسبة حدوث الحمل.

* إن انخفاض الوزن بدرجة كبيرة جداً إما لسبب مرض شديد أو سبب حالة نفسية تؤدي إلى انقطاع الدورة، ومن ثم إلى عدم



حدوث الحمل، فلذلك يجب عليك زيادة وزنك إلى الحد الطبيعي، وليس لدرجة السمنة .

* إن التدخين يؤثر على قدرة البويضات على الإخصاب، وخاصة في النساء فوق سن ٣٥ سنة، فلذلك ننصح جميع النساء بالتوقف عن التدخين مع وجوب الإشارة إلى حرمة التدخين وضرره على الجميع .

* إذا كنت تتعاطين علاجات لأمراض أخرى مثل الروماتيزم أو أوجاع الظهر أو غيرها، أن تخبري الطبيب بذلك، لأن بعض الأدوية تؤثر بطريقة مباشرة وتمنع حصول الإباضة وبعضها يؤثر بطريقة غير مباشرة على الهرمونات بالجسم وتسبب كذلك عدم حدوث الحمل، استشيري الطبيب وهو سيخبرك إذا كان هنالك داعٍ لتغيير الدواء أو طريقة أخذه.

* الإسراف في تعاطي المكيفات أو الإسراف في شرب القهوة يقلل من نسبة حدوث الحمل، ولذلك يجب عليك التقليل من تناولها وعدم استهلاك أكثر من ثلاث فناجين قهوة صغار في اليوم .

* إن نظافة المنطقة التناسلية للمرأة مهم جداً لأن وجود روائح أو وجود التهابات في هذه المنطقة يجعل زوجك ينفر منك، فلذلك يجب عليك الاهتمام بها قدر المستطاع، وفي حالة تعرضك لأي من أعراض الالتهابات، يجب مراجعة الطبيب الأخصائي أو الأخصائية لإعطائك العلاج المناسب.



٤٩ غرفة النوم :

العلاقة الجنسية بين الزوجين هي ركن مهم من أركان الحياة الزوجية، وهي من أهم العوامل التي تؤثر على استقرار العلاقة بين الزوجين، فإذا تم التوافق الجنسي، نجد التفاهم والتجانس قد عم بينهما وإذا لم يحدث، دبت الخلافات وحدث التنافر، ومن العوامل الأساسية للوصول إلى التوافق الجنسي هو أن يتفهم كل طرف رغبات ومتطلبات الطرف الآخر التي تحقق له التفاعل الطبيعي للممارسة الجنسية، وهذا الفهم يتحقق بالحوار المستمر بين الطرفين والذي يؤدي إلى معرفة ما يثير الرغبة ويزيد الاستثارة ويضمن الوصول إلى مرحلة التعفف.

٥٠ الهدوء :

أجريت بعض الدراسات بواسطة خبراء علم النفس لمعرفة أسباب الخلافات الزوجية، وبعد استعراض النتائج قدمت الدراسات بعض التوصيات التي ينبغي أن تأخذ بها الزوجة ومنها : تخفيف حدة هذه المشاكل عند إثارتها باقتراح الحلول البديلة، فالزوجة الحكيمة هي التي تضفي جواً من الهدوء والسعادة على منزلها، بحيث يكون هذا المنزل مكاناً للاسترخاء وتجديد النشاط بالنسبة لزوجها وأولادها .

٥١ تفهمي تصرفاته :

يرى علماء النفس أن المشاكل تظهر بين الزوجين عندما يتوقع



أحدهما أن يكون للطرف الآخر نفس الإحساس تجاه أهمية الأشياء، فكثيراً ما تفاجأ الزوجة بزوجها يسارع بالقيام بأشياء لا تشعر هي بأهميتها ، في حين يماطل كثيراً في تلبية الأشياء المهمة في نظرها، فأهمية الأشياء هنا لا تقاس بمعيار واحد لدى كلا الطرفين، لذلك اتفقت معظم آراء المتخصصين على أنه ليس هناك حل سحري لعلاج هذه المشكلة، فالرجل سوف يستمر في أداء ما تعود عليه طوال حياته ، لأنه لا يستطيع أن يفهم لماذا تثير هذه الأشياء أصلاً غيظ وغضب زوجته في حين أنها كانت لا تثير غضب والدته؟ ولكن ليس معنى ذلك أن تتقبل الزوجة هذه الأشياء في صمت وتحاول أن تكتم غيظها، فهناك دراسة للتعامل مع هذه المواقف تتطلب بعض الصبر وتمالك الأعصاب .



الاهتمام بالاستقبال :

أبهجي قلبه حينما يعود من العمل بمظهرك الجميل وابتسامتك العذبة ومنزلك المعطر المرتب وطعامه الجاهز، وأطفاله بالملبس النظيف، وأجلي كل ما يضايقه من طلبات وأخبار إلى وقت غير هذا الوقت ، واعلمي أن هذا الوقت هو مفتاح سعادة يومك .



توحيد المفاهيم :

أخطر ما يواجه الحياة الزوجية هي مسألة المفاهيم فهي بمثابة حجر الزاوية الذي ينبني عليه نجاح أو فشل الزواج وتأتي الصعوبة في هذه النقطة من اختلاف الناس حولها كل حسب تجربته الشخصية

حيث يعتقد كل إنسان أن ما قام به في عملية الزواج هو الصحيح رغم أخطائه مما يولد نوعا من الصدمة عند الفشل، ولذلك من الواجب الوقوف عند تلك الأفكار والتعامل معها بعلمية ومنهجية لتوضيح الغث والثمين منها.

 اعتذري لزوجك :

وإن كان هو المتسبب بالخطأ ، وتذكري قول الرسول صلى الله عليه وسلم : « نسائكم من أهل الجنة: الودود ، الولود ، العؤود على زوجها، التي إذا غضب جاءت تضع يدها في يد زوجها، قالت: هذه يدي في يدك، لا أذوق غمضاً حتى ترضى » النسائي .

 الصبر :

بالصبر تبلغ ما تريد، يؤكد المتخصصون أن عملية تغيير العادات المترسخة في النفس مثل أي عملية تجديد تحتاج إلى الصبر والهدوء ، لأن الانفعال والغضب لا يفيدان ، ولهما آثارهما السيئة، ولتحاول كل زوجة أن تتغاضى عن هذه الأشياء ، ولا تركز في نظرتها إلى زوجها إلا على صفاته الجميلة، وتقنع نفسها بأنها حاولت وفشلت فلتقبله إذن بعيوبه وصفاته كما يتقبلها هو بعيوبها وصفاتها، فليس هناك إنسان كامل على وجه الأرض، كما أن هناك نظرية تقول: إن ما يصيبنا بالأمراض ليست الأشياء في حد ذاتها ولكن نظرتنا المشوهة لهذه الأشياء، وبذلك ينبغي أن نعدل من نظرتنا وتقييمنا الخاطئ لبعض



الأمور، وأن السعادة بعد توفيق الله تكون في الغالب من صنع أيدينا، ونظرتنا المتفائلة للحياة - متعنا الله تعالى - بحياة آمنة ومستقرة، ومنحنا الأمن والسكينة، وكفانا شر الغضب الذي نهى عنه الإسلام السمح.



٥٦ العلم والعمل :

والحقيقة أنه كلما تعلم الزوجان، ازداد استقرارهما أيضاً، يتصل بهذا المفهوم القول بأن عمل المرأة له تأثير عكسي على مدى التماسك الأسري، والحقيقة أن هذا الأمر نسبي يتعلق بطبيعة عمل المرأة وقدرتها على الموازنة والتوفيق بين رغبات البيت والعمل، فإذا نجحت في ذلك دون إفراط أو تفريط جاز لها الاستمرار، وإذا أخلت بحقوق المنزل وجب عليها التوقف عن العمل.



٥٧ اختاري وقت تقديم الطلبات :

قد يواجه الزوج مشاكل ثقيلة في عمله أو مشادة مع رئيسه، وبالتالي فلن يتقبل من الزوجة أي أسئلة حرجة أو استفسارات ملحة، مثال ذلك : أن تتقدم المرأة للرجل بقائمة مشتريات بعد عودته من عمله، فإذا كان مرهقاً من مشاكل عمله فسوف يرفض هذه المطالب حتى ولو كانت محدودة، أما إذا كان الزوج لا يشكو من متاعب العمل، فقد يستجيب لطلبات زوجته، بل قد يضيف إليها ويغدق عليها، وهنا يجب على الزوجة أن تتريث قبل التقدم بطلباتها أو أسئلتها، وإلا



تتقدم بهذه الطلبات أو الأسئلة إلا عند توافر جو من الصفاء والسعادة لزوجها.

٥٨ اجعليه يعيش الألفة :

الألفة النفسية بمعنى الشعور بالأنس والمودة الداخلية عند الحديث مع الطرف الآخر وعند تذكره والتفكير في مواقفه، مما يعني الشعور باللذة والانسجام.

٥٩ حسن الاستماع :

استمعي إلى نقد زوجك بصدر رحب ، فقد عُرف عن الرجال قرب الغضب والرضا ،وتأثير الإنصات فيهم، وحسن الرد .

٦٠ لا ترهقي الميزانية :

لا ترهقي ميزانية الأسرة بطلباتك ، بل على العكس يجب أن تكوني العقل المدبر لطلبات البيت والأسرة.

٦١ ارتقي به إليّ :

العاطفة البيولوجية المعادلة الثانية ، ويعني بها إحساس الإنسان بغربة، إذا عايش الناس بعيداً عن زوجته، فهو دائماً يلمس إحساساً مختلفاً ومتميزاً في حياته الزوجية، لذلك فهو يفضله علي ما سواه ويسعى له.

٦٢ الحنان :

وربَّ كلمة حانية من الزوجة، وابتسامة صافية ، وهدوء في الطبع ، وأدب جم ، وسلوك طيب، وقناعة بما قسمه الله، يعدل عند الرجل جمال الكون كله ، والرجل الذي يشعر بالسعادة والراحة والاطمئنان مع زوجته وفي بيته، ينعكس ذلك على عمله وعلى علاقاته بالآخرين.



اعرفي اهتماماته :

يجب معرفة تاريخ واهتمامات الطرفين وما يحب كل منهما أو يكره والمواقف التي أثرت في حياته مع الوقوف على النقاط التي غيرت من سلوكه وطريقة تفكيره، وكذلك أحب الناس إليه والقدوة التي يقتبس منها، بالإضافة إلى مواطن القوة والضعف من جهة الإحساس .



لا تفشي سر زوجك :

ولا تسربي خلافاتكم الزوجية ولا تبوحي بأسرار الفراش فتكوني من شر الناس عند الله يوم القيامة، قال رسول الله صلي الله عليه وسلم : « فلا تفعلوا ، فإنما ذلك مثل الشيطان لقي شيطانة في طريق ، فغشيها ، والناس ينظرون». رواه الإمام أحمد .

٦٥ الرضا وعدم الإحراج :

لا ترفعي صوتك في وجه زوجك، فذلك أكره ما يكون لنفس الزوج، ولا تكثري ولا تلحي على الطلبات التي فوق قدرته ، ولا يكن حبك للمال كما قال الشاعر فيه :

إذا رأت أهل الكيس ممتلئاً   تبسمت ودنت مني تمازحني

وإن رأته خال من دراهمه   تجهمت وأنثنت عني تقابحني

إنما يجب أن تقفي بجانبه في المواقف الصعبة والظروف الحرجة واعتبري من قول رسول الله صلى الله عليه وسلم : « يا عائشة، إذا أردت اللحوق بي فليكفك من الدنيا كزاد الراكب، وإياك ومجالسة الأغنياء، ولا تستخلعي ثوباً حتى ترقعيه» الترمذي. فكوني بارك الله فيك صابرة راضية، محتسبة عند ربك.



٦٦ قدريه ثم قدريه ثم قدريه :

الرجل يحتاج إلى التقدير وإشعاره بالرجولة والقوامة حتى لا ينهزم أمام نفسه.



٦٧ لا تستثيري مشاعر زوجك :

تسألي زوجك السؤال التقليدي للمرأة «كيف يبدو مظهري» فأنت لا تستجدين الجمال بقدر ما تستجدين التقدير الصامت من زوجك، فضلاً عن ذلك فإن زوجك يراك كل يوم ويعجب دائماً دون أن يتكلم،

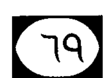


فسؤالك هذا مضيعة لوقته ووقتك، ولا لزوم له لأن الإجابة غالباً ما تكون مفتعلة (وأتوماتيكية) ، وفضلاً عن ذلك فهذا السؤال لا يواكب العملية التي تتسم بها روح العصر .



٦٨ الخروج من المنزل لزيارة الغير :

هناك أيضاً الزوجة التي تقول لزوجها : إنها مستعدة للخروج ، فيهم هو بالوقوف عند الباب ، ويضطر للانتظار حوالي ١٠ دقائق أخرى حتى تكون بالفعل مستعدة.



٦٩ تزين كل من الزوجين :

هذا من البديهيات التي تغفلها الكثيرات من الزوجات، ويشتكي منها الأزواج مر الشكوى، وهو مطلب كذلك للزوج إني أحب أن أتزين لامرأتي كما أحب أن تتزين لي ـ ابن عباس رضي الله عنهما ـ والزينة تشمل اللباس والطيب والكحل وإزالة الشعر وغير ذلك.



٧٠ تهيئة الجو للمعاشرة :

من محادثة ومغازلة وملاطفة وغيرها .



٧١ الملاعبة قبل الجماع :

مستحب للزوج ملاعبة امرأته، وكذلك المرأة عليها القيام بذلك أو على الأقل التجاوب معه قبل الجماع لتشاركه رغبته فتنال من لذة



الجماع مثل ما ناله ، لأن ذلك أدعى لدوام المحبة بينهما وحفظ دينها وخلقها .

٧٢ ذكر الله :

التسمية قبل الجماع (أما لو أن أحدكم قال إذا أراد أن يأتي أهله. أو قال حين يأتي أهله « بسم الله ، اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا» ثم قدر بينهما ولد في ذلك اليوم لم يضره شيطان أبداً) حديث شريف رواه البخاري.

٧٣ عدم التجرد عند الجماع :

يكره التجرد من الثياب بشكل كامل عند الجماع لكنه ليس محرماً، وقيل المكروه هو التعري الكامل بدون غطاء.

٧٤ تغيير أوضاع الجماع :

تغيير أوضاع الجماع وأشكاله، أجازوا تغيير أوضاع الجماع ما دام في مكان الحرث، من أمام ومن خلف وعن جنب لقوله تعالى ﴿ نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ ﴾ (البقرة: ٢٢٣) أي مقبلات ومدبرات ومستلقيات.

٧٥ الكلام أثناء الجماع :

الأرجح أنه لا شيء فيه ، لأنه لا دليل على منعه.





معاودة الجماع :

على المرأة أن لا تمانع زوجها في ذلك، فإنه لا بأس أن يجمع الزوج بين نسائه بغسل واحد إذا كان عنده أكثرمن زوجة، أو يعاود زوجته أكثرمن مرة في نفس الغسل، لما رواه أنس أن النبي صلي الله عليه وسلم كان يطوف علي نسائه بغسل واحد، رواه البخاري .

ولو اغتسلا بين كل جماعين لكان أفضل لحديثه صلي الله عليه وسلم : «هذا أزكى وأطيب وأطهر» أبو داود.





لا تتهمين بالكسل في المنزل :

لا تتهكمي على زوجك أثناء فترة راحته في المنزل، فمثلاً عندما يسترخي الزوج لبعض الوقت، لا تصفي استرخاءه بالتراخي والكسل، فإن هذا التهكم يقيد من حريته في المنزل .



التليفون :

هل يليق بالزوجة التي تظل بالساعات تتحدث في التليفون ولا تراعي ميعاد تناول الطعام أو انتظار زوجها لمكالمة عمل؟ فهي كلها أشياء يسيرة ولكنها تضايق الزوج.



الأهل ... معهم أم عليهم :

لأن بعض الأزواج يلجأون إلى هذه النقاط ليعلقون فشلهم عليها ويجدون متكأ يبررون به سقوطهم، فمثلاً الزوجة ترى أن السكن مع

أهل الزوج كان السبب الأساسي في المشاكل والخلافات بسبب التدخل الواضح من الأهل، ولكن هذا غير صحيح، لأن التدخل لا يرتبط بالمكان الجغرافي، فمن الممكن أن يتم عبر الهاتف أو خارج المنزل أو حتى بالنظرة العابرة .



٨٠ الكلمة مكتوبة :

يمكن للزوجة مثلاً أن تنتهز فرصة العيد وتقدم للزوج هدية جميلة مرفقاً بها كارت تدون فيه كل الصفات الرائعة التي تجدها فيه، وبعض الملاحظات التي ينبغي أن يتجنبها.



٨١ تطبعي بطبعه الحسن :

تطبعي بطبع زوجك وأطيعيه في كل شيء ولا تخالفيه إلا في معصية الله ورسوله، وأفعلي ما يريد ولو كان ما لا تحبين ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « لو كنت آمراً أحداً أن يسجد لغير الله لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها» ابن حبان وابن ماجة وغيرهم.

وتذكري قول السيدة الحكيمة التي تنصح ابنتها العروس قائلة: «يابنيه ، إنك خرجت من العش الذي فيه درجت، فصرت إلى فراش لا تعرفينه، وقرين لا تألفينه، فكوني له أرضاً يكن لك سماءً، كوني له مهاداً يكن لك عماداً، وكوني له أمة يكن لك عبداً، لا تلحقي به فيقلاك (يبغضك) ، ولا تباعدي عنه فينساك، إن دنا منك فاقربي منه ، وإن نأى (ابتعد) فابعدي عنه، واحفظي أنفه وسمعه وعينه، فلا يشمن



منك إلا ريحاً طيباً، ولا يسمع إلا حسناً، ولا ينظر إلا جميلاً».



عند مشاكل معهم :

عندما يهاجم زوجك أحد أفراد أسرته، فحذار من مشاطرته هذا الهجوم؛ لأن فترة العصبية ومشاعر الغضب لن تلبث أن تزول، حينئذ فسوف يتراجع عن مهاجمة من أثار غضبه ببعض التصرفات ويعود للدفاع عنهم ، حينئذ سوف يؤنبك لموقفك تجاههم ، فالأجدر بك إذن ألا تشتركي معه في الهجوم على والدته أو أخواته، بل بالعكس يمكنك أن تلتمسي لهم الأعذار، بل يجب أن تلومي زوجك قائلة: « يجب أن تحترم والدتك وأخواتك» فسوف يحترم زوجك موقفك هذا فيما بعد، ويقدر مشاعرك الطيبة نحو أسرته .



لا تقتحميه :

لا تعرضي على زوجك الاشتراك معه في هواياته الخاصة، ما دمت لا تعشقين هذه الهوايات، لأن مشاركتك له ربما تغير الجو العام للمنزل.



توزيع الأدوار :

أما فيما يتعلق بتوزيع الأدوار، فيكون عدمه سبباً في الخلل الأسري بعدما أصبحت المرأة أكثر مسؤولية من السابق، فصارت الأم تتحمل كثيراً من الأعباء ، وهذا يقضي على الحياة الزوجية لكون الرجل يعتمد على غيره فلا يفكر إلا في نفسه ولا يشعر بفضل لزوجته

لأنه لم يجرب الأعباء ومرارتها فلتشركيه في الأمر .



٨٥ تحري رضا زوجك :

تحري رضا زوجك لقول الرسول صلى الله عليه وسلم : «أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة» رواه الترمذي، وخاصة قبل نومك لقوله صلى الله عليه وسلم : «إذا دعا الرجل امرأته إلى الفراش، فلم تأته فبات غضبان عليها ، لعنتها الملائكة حتى تصبح» متفق عليه .



٨٦ عليك بالمواءمة :

وائمي بين حبك لزوجك وحبك لوالديك وأهلك ، فلا يطغى جانب على جانب، ولا يسيطر حب على حساب حب آخر، فأعطي كل ذي حق حقه بالحسنى ، والقسطاس المستقيم .



٨٧ لا تتدخلي بعمله كثيراً :

ليس مطلوباً من الزوجة أن تعرف تفاصيل أعمال زوجها، وتتدخل في هذه الأعمال، فمثلاً إذا كان الزوج طبيباً والزوجة مدرسة فليس مطلوباً منها دراسة الطب ، ولكن مجرد مشاعرها وعطفها يجعلانها كفيلة بتوجيه زوجها والاستحواذ على رضاه ، وتستطيع كل زوجة بكلماتها الرقيقة أن تناقش مشاكل زوجها وتجد الحلول لها وتدفعه بقوة نحو النجاح والتفوق، وفي نفس الوقت يجب على



الزوجة تجنب الثرثرة في الموضوعات غير المجدية، وقديماً قال أحد الحكماء: « كثيراً ما ندمت على الكلام ولكن على السكوت ما ندمت قط».

٨٨ امدحي أهله وأصدقائه :

امدحي أهله وأصدقائه ولا تحقريهم، وأحسني استقبال ضيوفه وشجعيه على صلة رحمه ولا تحاولي التفريق بينه وبين أهله وخاصة أمه، فلا تأمني لرجل خذل والديه أن لا يخذلك، واعلمي أنهم أولى عليه منك عند الله ورسوله، فاتقي نار جهنم يرحمك الله .

٨٩ خذي منه الحسن :

اكتسبي من صفات زوجك الحميدة، فكم من الزوجات ازداد التزامها بدينها حين رأت تمسك زوجها بقيمه الدينية والأخلاقية، وما يصدر عنه من تصرفات سامية .

٩٠ كوني الأعرابية لهم :

وهذه أعرابية يسألها المفضل بن زيد عن ولدها حينما رآه فأعجب بمنظره فقالت له أمه: «إذا أتم خمس سنوات أسلمته إلى المؤدب فحفظه القرآن فتلاه، وعلمه الشعر فرواه، ورغبه في مفاخر قومه، وطلب مآثر آبائه فتمرس وتفرس، ولبس السلاح ومشى بين بيوت الحي وأصغى إلى صوت الصارخ». فالطفل محتاج إلى عناية تؤهله

لكي يكون رجلاً يحمل رسالة ، ويبلغ دعوة، فيتعلم القرآن ويحفظه منذ نعومة أظافره، فينشأ متخلقاً بالأخلاق الإسلامية الرفيعة الصادرة عنه في كل أعماله ومقاصده ، ويكون مسترشداً بها في طريق الدعوة ، ثم يتعلم الشعر ويرويه فيرق طبعه ويهذب لسانه ، فإذا ما بلغ الحلم يتعلم الفروسية وركوب الخيل مما يكسبه قوة ورجولة.



اضحكي :

إن الضحك يجعل الإنسان يتجاوز فترات الاضطرابات النفسية والضغوط العصبية .

ـ كان الصديقان يتسامران، فقال الأول للثاني :

ـ ماهي أسعد أوقاتك؟

ـ أسعد الساعات عندي ما بين ٣ و ٦

ـ لماذا ؟ هل تنام في هذا الوقت؟

ـ كلا .. زوجتي هي التي تنام !!

* * *

ـ التقى الزوج مع أحد أقاربه في الساعة الثانية فجراً فقال الأخير:

ـ كيف تكون رجلاً متزوجاً وتسهر وحدك حتى هذه الساعة؟

ـ فقال الزوج : الحقيقة كنت في حيرة من أمري .. أذهب إلى الديوانية أو أتمشى على الواجهة البحرية أو أسهر في البيت مع زوجتي .



ـ فقال الأول : وماذا فعلت ؟

ـ فأجابه الزوج : أخرجت عملة (١٠٠ فلس) وقلت أعمل قرعة إذا رميتها وطلعت (كتابة) أذهب إلى الديوانية، وإذا طلعت (صورة) أتمشى علي البحر.. وإن وقفت على (حافتها) أسهر مع زوجتي في المنزل .

٩٢ التضحية :

واجبات الزوجة أهم وأكبر من أن تكتب في بعض السطور والأوراق، ثم يفرغ من قراءتها، فبيدها يتحول المنزل من قطعة من رياض الجنة إلى قطعة من نار جهنم ، أو العكس ، وأي تضحية من جانب الزوجة سيقابلها رد فعل أقوى وأكبر من جانب الزوج، وسينعكس تأثير هذا على الأسرة كلها، ومن المفروض أن تأتي كل المعنويات التي تعتبر من مقومات السعادة الزوجية من الزوجة أولاً، وليس هذا من باب التحيز للرجل أو غيره ، وإنما هو من باب الفطرة السوية التي فطرت عليها المرأة.

٩٣ بالحوار : اليوم = أربعة شهور :

الحوار يمثل الهواء بالنسبة للزواج، وللحوار معنيان أحدهما كلام المقال والآخر علامات المقام، وهذا العنصران يجب القيام بهما عند الحوار مع الشريك الآخر بالقول الطيب والإشارة المعبرة عن الاحترام والاعتزاز بتلك الحياة الزوجية.

٩٤ قللي من الحديث عن متاعبك :

ينبغي ألا تكثر الزوجة من الحديث عن متاعبها مهما كانت ظروف عملها داخل المنزل وخارجه، فالزوج أيضاً لديه نفس المشاكل أوقد تفوقها.



لا ينبغي توبيخ الزوج :

تجنبي اتهام زوجك بالتقصير في مشاركتك في الأعمال المنزلية، وحاولي الابتعاد عن عبارة «حاول تعمل حاجة» فالزوج المتعب من عمله صباحاً، ومن المعاونة في الأعمال المنزلية مساء، سوف يتقبل المطالب بهدوء، لكن بثورة قد تحدث بالتكرار.



لا تنتقدي الغير :

لا تنتقدي تصرفات أحد الأزواج من معارف الأسرة، فهذا النقد يؤدي عادة إلى مجادلات وخلافات، فقد يدافع زوجك عن هذا الزوج وينتقد زوجته، وقد ينتقد بعض تصرفاتك المشابهة لتصرفات زوجته، لذلك فالتصرف الأمثل في حال معرفة وجود خلافات بين زوجين صديقين هو الوقوف موقف الحياد التام من الخلاف.



إياك واللوم :

تجنبي إثارة مشاعر زوجك أمام الآخرين ، فالزوجة الذكية هي التي تحترم زوجها في وجود الآخرين، فلا توجه له اللوم ، أو تحدثه



بطريقة غير لائقة.

٩٨ الكلمة الحلوة :

إن الكلمات الحلوة لها تأثير السحر على الرجل، فاحرصي على أن يكون حديثك معه بطريقة لبقة، وتجنبي في حديثك معه الموضوعات التي تضايقه، وانتقي الموضوعات التي يحب الحديث فيها.

٩٩ الانفعال لا يفيد :

فأول خطوة ينصح بها المتخصصون، هي تخفيف حدة الانتقادات التي توجهها الزوجة إلى زوجها؛ لأن الانفعال لا يفيد، وما كان الحلم في شيء إلا زانه.

١٠٠ زوجك طفل :

اعلمي أن زوجك في حقيقته ـ طفل كبير ـ أقل كلمة حلوة تسعده، فعامليه على هذا الأساس بأن تختاري له اسماً مثل «حبيبي» «روحي» .. وأن تمدحيه وتشكريه وتبيني له حسناته ومواقفه الرجولية وأنك سعيدة بأن الله جعله زوجاً لك، وأن تهيئي له الجو العاطفي والرومانسي، ولا تحاولي صده إذا ما طلبك ووفري له كل ما يحتاج، وعليك وقت خروجه أن تلبسيه وتعطريه وتبخريه لقول عائشة رضي الله عنها « كنت أطيب رسول الله صلى الله عليه وسلم ـ لإهلاله ـ بأطيب ما أجد» البخاري ومسلم . وبيني لزوجك بأنك



تشتاقين له في خلال اللحظات التي يغيب فيها عن البيت لينجذب لك وتقوى علاقتكما.



إياك والكلمة ... :

لا تلعني أو تسبي زوجك أو صغارك، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « يامعشر النساء؟ تصدقن فإني رأيتكن أكثر أهل النار» فقلن: وبم يارسول الله؟ قال: « تكثرن اللعن، وتكفرن العشير» البخاري.



جددي كل يوم :

في الكلام - في الطعام - في الملابس - في أركان المنزل - في النظم المتغيرة - الخروج والدخول - في طرق تنفيذ الأعمال المتاحة غير المقيدة بطريقة واحدة.. يمكنك التجديد في كل شيء حتى الإيمان، ألم يقل الرسول صلى الله عليه وسلم «جددوا إيمانكم» وتجديده بذكر كلمة التوحيد: لا إله إلا الله .

١٠٣ من المسؤول :

يجب أن نحدد المسؤولية الأولى والثانية في تربية الأبناء الأم أولاً ثم الأب والحق على ذلك الأم ثلاث والأب واحد، الأب مشغول بعمله، فالأم أولاً ، الأب وقته بالمنزل قصير فالأم أكثر، ولا يجب أن يقلل ذلك من التعاون، ومن القوامة أو من الحديث المتبادل حول المشكلة الواحدة ومحاولة حلها .





مناسبات الكلام :

لا تنحصر مناسبات الكلام، فالناس طوال النهار والليل يتكلمون، ولكن من الذي يستفيد من حديثه ويوظفه لدوام المحبة والألفة وغير ذلك؟

الزوجة (أنت) أحق الناس بذلك وظفي كل مناسبات الكلام لتصب في موضوع واحد هو ربطك به وربطه بك بالحب والكلمة الطيبة.

١٠٥ أهلاً وسهلاً :

عند الدخول هناك مراسم يجب تطبيقها كالترحيب (أهلاً وسهلاً) ثم توابعها، ويحسن أن نذكر بهدي النبي صلى الله عليه وسلم الذي كان إذا دخل بيته بدأ بالسواك (كما قالت عائشة رضي الله عنها) وذلك كناية عن اهتمامه بفمه الشريف وكناية عن تقبيل أهله.



الكتب :

لكل مرحلة سنية كتب خُصصت في ذلك يحسن الرجوع إليها، ولعل من أبرزها كتب الدكتور أكرم رضا ، وعليك فهم طفلك وابنك وبنتك كما هي مرحلته، وتلبية متطلبات المرحلة وفهم نفسيته فيها لينعم الجميع والزوج معهم بحياة طيبة.

١٠٧ حدثي زوجك :

حدثي زوجك عن أصدقاء أبنائك وصديقات بناتك، فهو أعرف

للأسر الخارجية منك وأدرى بهم وأقدر على السؤال عنهم إن لزم الأمر، وذلك يديم المحبة بينهم، ولا تكوني سبباً في التحرش بين الزوج والأبناء بالمنزل خاصة إذا كبروا .

ولا تربكي العلاقة بالمواجهات الصعبة التي تعملها كثير من الأمهات وتقول أنت غير قادر على تأديبهم .

كوني للأبناء الصدر الحنون، ولا تقطعي العلاقة معهم مهما كان الأمر، فإنهم إن لم يجدوك وأنت لهم الملاذ الأخير بعد الأب خاصة المراهقين منهم، فسوف يلجأون لخارج البيت لحيث لاتعلمين.

لكل بنت مستودع أسرار فكونيه .



١٠٨ ازرعي في أبنائك احترام الأب:

وحدثي زوجك أن يفعل ذلك فهذه أفضل طريقة يحترم بها الأبناء الأبوين .



١٠٩ بعد كل زيارة يجب أن تحدثي الأبناء :

عن مشاهداتهم في الزيارة ،ونقد التصرف الخطأ،لا سيما فيما يتعلق بحقوق الأب والأم، ثم تأتي غيرها.



١١٠ الارتباط بالله وبالعبادة :

لتكن حياتنا مرتبطة بالله وعبادته، ولا يكون كل شيء فيها مادة



دون روح، ولتكن هذه إحدى النصائح أو الموضوعات التي تسامر الزوجة فيها زوجها لتضفي على الحياة العائلية بُعداً آخر ولتعطيها معنى أعمق.



اتفقي مع زوجك على رحلة للعمرة:

كل فترة زمنية تخرج حياتكما عن الرتابة وتزيد المحبة بينكما بارتباطكم ذلك بالبيت العتيق والأماكن المقدسة .



لتكن رحلة العمر هي :

رحلة الحج فلا تفوتي أن تكوني معه، وإن تعذر ذلك فلتتأخر الرحلة عاما أو عامين، ولكن كوني معه فذلك أكبر دافع روحي لحياتكما العاطفية والعائلية الحالية والمستقبلية.



المرأة المسلمة تؤمن بالله عز وجل رباً :

وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبياً ، وبالإسلام ديناً، وتظهر آثار الإيمان عليها قولاً وعملاً واعتقاداً ، فهي تحذر غضب الله وتخشى أليم عقابه ومغبة مخالفة أمره،وهذا يجعلها أكثر طمأنينة وأكثر هدوءاً وأكثر عطاءً لزوجها وأسرتها .



المرأة المسلمة تحافظ على الصلوات الخمس:

بوضوئها وخشوعها في وقتها، لا يشغلها عن الصلاة شاغل، ولا

يلهيها عن العبادة شيء، فتظهر عليها آثار الصلاة، فإن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر، وهي الحرز العظيم من المعاصي، وهذا يجعلها أكثر وقاراً ويزيد من احترام زوجها وتقديره لها ، وفي الدعاء فوائد لا تنقضي .

 ١١٥ المرأة المسلمة تحافظ على الحجاب:

وتتشرف بالتقيد به، فهي لا تخرج إلا متحجبة تطلب ستر الله وتشكره على أن أكرمها بهذا الحجاب وصانها وأراد تزكيتها. قال سبحانه : ﴿ يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُل لأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِن جَلابِيبِهِنَّ ﴾ (الأحزاب: ٥٩) . وهذا يجعلها أبعد عن الريبة وأقرب لرضا الله تعالى ورضا الزوج.

 ١١٦ المرأة المسلمة تحرص على طاعة زوجها:

فتلين معه وترحمه وتدعوه إلى الخير وتناصحه وتقوم براحته ولا ترفع صوتها عليه ولا تغلظ له في الخطاب، وقد صح عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: « إذا صلت المرأة خمسها وصامت شهرها وأطاعت زوجها دخلت جنة ربها» .

 ١١٧ المرأة المسلمة تربي أطفالها على طاعة الله تعالى:

ترضعهم العقيدة الصحيحة، وتغرس في قلوبهم حب الله عز



وجل وحب رسوله صلى الله عليه وسلم وتجنبهم المعاصي ورزائل الأخلاق، قال سبحانه : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلائِكَةٌ غِلاظٌ شِدَادٌ لاَّ يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴾ التحريم : ٦.

١١٨ المرأة المسلمة لا تخلو بأجنبي:

وقد صح عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال: « ما خلت امرأة برجل إلا وكان الشيطان ثالثهما» ، وهي لا تسافر بلا محرم ولا تجوب الأسواق والمجامع العامة إلا لضرورة، وهي متحجبة محتشمة متسترة، ولا شيء يدخل المرأة إلى شغاف قلب زوجها كالحشمة والأدب والوقار والبعد عن مواطن الريبة.

١١٩ المرأة المسلمة لا تتشبه بالرجال:

فيما اختصوا به، وقد قال عليه الصلاة والسلام : « لعن الله المتشبهين من الرجال بالنساء والمتشبهات من النساء بالرجال» ولا تتشبه بالكافرات فيما انفردن به من أزياء وموضات وهيئات، وقد قال عليه الصلاة والسلام : «من تشبه بقوم فهو منهم» حديث صحيح ، والرجل يبحث عن الأنوثة في زوجته فهل يعقل أن يجدها رجولة.

١٢٠ المرأة المسلمة داعية إلى الله عز وجل:

في صفوف النساء بالكلمة الطيبة، بزيارة جاراتها، بالاتصال

بأخواتها بالهاتف، بالكتيب الإسلامي، بالشريط الإسلامي، وهي تعمل بما تقول، وتحرص أن تنقذ نفسها وأخواتها من عذاب الله تعالى، صح عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال: «لأن يهدي الله بك رجلاً واحداً خير لك من حمر النعم».

 المرأة المسلمة تحفظ قلبها من الشبهات والشهوات:

وعينها من الحرام، وأذنها من الغناء والخنا والفجور، وجوارحها جميعاً من المخالفات، وتعلم أن هذا هو التقوى، وقد صح عنه عليه الصلاة والسلام أنه قال: «استحيوا ومن استحيا من الله حق الحياء حفظ الرأس وما وعى، والبطن وما حوى، ومن تذكر البلى ترك زينة الحياة الدنيا».

 المرأة المسلمة تحفظ وقتها من الضياع:

وأيامها ولياليها من التمزق، فلا تكون مغتابة نمامة سبابة لاهية ساهية، قال سبحانه: ﴿وَذَرِ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَعِبًا وَلَهْوًا وَغَرَّتْهُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا﴾ الأنعام: ٧٠، وقال تعالى: ﴿يَا حَسْرَتَنَا عَلَىٰ مَا فَرَّطْنَا فِيهَا﴾ (الأنعام: ٣١).

 ليكون مزاجك عال (١):

١ ـ ماذا تعرفين عن: خبز العشاق:



الشيكولاته والشعور بالسعادة والراحة تشعر الكثيرات بعد تناول وجبة الإفطار بالرغبة في تناول قطعة حلوى أو شيكولاته، حيث يعقبه على الفور إحساس بالهدوء والسعادة الداخلية.. ويفتقدن هذا الإحساس تماماً إذا اضطررن إلى اتباع نظام غذائي بهدف التخسيس، ويتساءلن عن السر في قطعة الشيكولاته وعن إمكانية تناولها أثناء الرجيم، يجيب على هذا التساؤل د. شريف عزمي استشاري التغذية والسمنة وعلاج الآلام قائلاً: إن سر الإحساس بالانتعاش والابتهاج الذي تبعثه الشيكولاته في النفس يرجع إلى مادة الكافيين التي تعتبر منشطاً فعالاً للجهاز العصبي وعاملاً مهما يخلصه من التعب والإجهاد، فيتولد على الفور الإحساس بالراحة والهدوء والسعادة..

(إن أردت أن تتخلصي من إدمان الشيكولاته فانثري ذرات قليلة من الملح على لسانك قبل تناولها، فهذا من شأنه تثبيط المادة المسببة للإدمان!!).

 ليكون مزاجك عال (٢):

هناك حقيقة علمية مهمة تؤكد أن الحلوى أو الشيكولاته وحدهما لا يكفيان لرفع الروح المعنوية، إذ يجب أن يصاحب ذلك ممارسة الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة يومياً لأنها تساعد الجسم على إفراز هرمونات طبيعية تخلصه من الإحساس بالألم والتعاسة والتوتر وتضبط المزاج.





ينبغي أن يكون الجماع :

كل ٣ أيام على الأقل حتى تتجدد الحيوانات المنوية.



ليس من الضرورة :

حدوث النشوة عند الأنثى حتى يحدث الحمل.



الجماع اليومي في فترة الخصوبة:

يزيد من إمكاينات حدوث الحمل خاصة عند الرجال الذين يعانون من نقص في عدد الحيوانات المنوية أو ضعف الحركة، وإذا كانت طبيعة عمل الزوج تفرض عليه أن يتغيب عن منزله وعن زوجته، فالرجاء سؤال الطبيب عن موعد الخصوبة والأيام التي يجب على الزوج أن يكون موجوداً للجماع مع زوجته لحدوث الحمل.



الابتعاد قدر المستطاع عن الضغوط النفسية:

وتعزيز التغذية الصحية بالفيتامينات المتنوعة والأملاح المعدنية.



حماية الجلد من التعرض للمواد الكيماوية:

أو استنشاق الأبخرة والغازات النفاذة، بما في ذلك المبيدات الحشرية والأصباغ والمحاليل العضوية المختلفة، والامتناع عن استخدام العطور ذات الرائحة القوية.





اتصلي بزوجك:

خلال النهار ولو مرة واحدة للاطمئنان عليه وتوثيق الصلة به.

١٣١ احرصي على:

العطور بالمنزل وذلك بتنوع أنواعها وأشكالها (للفرش - للملابس - للجسم - مزيل للعرق) .

١٣٢ انثري:

ورود مجففة على أماكن متفرقة في غرفة النوم .

١٣٣ مما يزيد الألفة:

الإفطار معاً على السرير في غرفة النوم - إن أمكن - وكذا العشاء معاً .



ضعي ملابس نوم الزوج:

في مكان مناسب ورشي عليها بعض العطور وبعض الزهور أو المحارم الملونة، ثم بطاقة تكتبين عليها عبارة تشعره بسعادتك لو لبس هذه الملابس .



اجعلي شعارك في حياتك:

(رومانسية التجديد المستمر) .



حاولي إضفاء جو المرح:

على المنزل بعمل بعض الألعاب والاختباء من الزوج في المنزل



والمفاجآت السارة حسب تقبل الزوج لها .



لمدة قصيرة اكتبي له بطاقات صغيرة داخل ملابسه تعبر عن حبك له ،أو أبيات من الشعر .



دولاب الملابس بالبخور حتى يفاجأ بذلك .



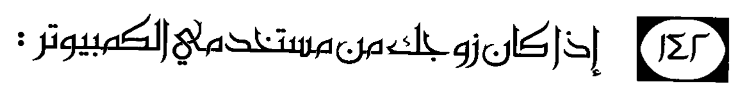
لتنشيط الدورة الدموية خاصة بعد عودته من العمل .

١٤٠ إهداءه شهادة تقدير :

يمكن شراؤها من المكتبات أو عند الخطاط ووقعي عليها بخطك (زوجتك المخلصة) .

١٤١ من باب التغيير :

تناولا طعام العشاء على ضوء الشموع .



اكتبي له على شاشة التوقف أو على صورة سطح المكتب ،كلمات غزل أو بيت شعر أو ما يحبه.



١٤٤ عند غضبه :

ارسلي له رسالة اعتذار على جواله .



أكدي على الرسالة السابقة :

إن لم يرد برسالة ظريفة .

١٤٦ الزوجة الذكية:

تداعب زوجها بكلمات رقيقة للمصالحة وللود والمحبة .

١٤٧ استخدمي الهدية :

فإنها تفعل فعل السحر في قلب الزوج .

١٤٨ أنواع من الهدايا:

يمكن للزوجة استخدامها (ملابس للزوج ـ كيكات ـ بارفانات وعطور يحبها ـ وغيرها ..) .



استخدمي عدة ألعاب:

لكسر الملل في الحياة الزوجية .

١٥٠ في المنزل يمكن :

استخدام لعبة الكراسي الموسيقية ـ والاختباء في نواحي المنزل ـ ولعبة كلمات وأرقام ـ ولعبة أعرف الشيء بدون رؤية .





يمكن للزوجة عمل ألعاب حركية:

مع الأبناء يشترك فيها الزوج وتضيف الفرح والمرح في البيت، وتؤثر إيجابياً على الأبناء والزوج والزوجة .



الضحك يولد السعادة:

ومن أهم ما يثمر الضحك والسعادة الترفيهية بالبيت، أن تكون تعبيرات الوجة بشوشة وتُشعر الطرف الآخر بالسعادة والراحة معه.



استخدام الكلمات الباسمة:

والنوادر والطرائف وحكايتها على فترات متباعدة .



أنت ريحانة بيتك:

فاشعري زوجك بعطر هذه الريحانة منذ لحظة دخوله البيت .



تفقدي مواطن راحته:

سواء بالحركة أو الكلمة ، واسعي إليها بروح جميلة متفاعلة .

١٥٦ كوني سلسة:

في الحوار والنقاش، وابتعدي عن الجدال والإصرار على الرأي .



١٥٧ افهمي القوامة:

بمفهومها الشرعي الجميل، والـذي تحتاجه الطبيعة الأنثوية ، ولا تفهميها على أنها ظلم وإهدار لرأي المرأة .

١٥٨ لا ترفعي:

صوتك في وجوده خاصة عند وجود الأبناء.

١٥٩ احرصي:

أن تجتمعا سوياً في صلاة قيام الليل بين الحين والآخر، فإنها تُضفي عليكما نوراً وسعادة ومودة وسكينة ، ألا بذكر الله تطمئن القلوب .

١٦٠ عليك بالهدوء الشديد:

لحظة غضبه، ولا تنامي إلا هو راض عنك .. زوجك جنتك ونارك.

١٦١ الوقوف:

بين يديه لحظة ارتداء ملابسه وخروجه .



بالرغبة في ارتداء ملابس معينة واختاري له ملابسه .





١٦٣ كوني دقيقة:

في فهم احتياجاته، ليسهل عليك المعاشرة الطيبة دون إضاعة وقت .



١٦٤ لا تنتظري:

أو تتوقعي منه كلمة أسف أو اعتذار، بل لا تضعيه في هذا الموضع إلا إذا جاءت منه وحده ولشيء يحتاج اعتذار فعلاً .

١٦٥ اهتمي بمظهره وملبسه :

حتى لو كان هو لا يهتم به ويتباسط في الملبس، إلا أنه يشرفه أمام زملائه أن يلبس ما يثنون عليه .



١٦٦ لا تعتمدي:

على أنه هو الذي يبادرك دائماً ويُبدي رغبته لك .



١٦٧ كوني كل ليلة عروساً :

ولا تسبقيه إلى النوم إلا للضرورة .



١٦٨ لا تنتظري:

مقابلاً لحُسن معاملتك له، فإن كثيراً من الأزواج ما ينشغل فلا



يعبر عن مشاعره بدون قصد .



مع أحواله، ولكن ابتعدي عن التكلف .



بالحب والمشاعر الفياضة لحظة استقباله عند العودة من السفر .



أن الزوج وسيلة نتقرب بها إلى الله تعالى .

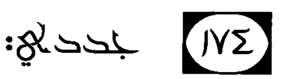


احرصي:

على التجديد الدائم في كل شيء، في المظهر والكلمة واستقبالك له.

١٧٣ عدم التردد والتباطؤ:

عندما يطلب منك شيئاً ، بل احرصي على تقديمه بحيوية ونشاط.



في وضع أثاث البيت خاصة قبل عودته من السفر، واشعريه بأنك تقومين بهذا من أجل سعادته .

١٧٥ احرصي:

على حسن إدارة البيت وتنظيم الوقت وترتيب أولوياتك.



١٧٦ تعلمي بعض:

المهارت النسائية بإتقان فإنك تحتاجينها ولا شك .



١٧٧ استقبلي:

كل ما يأتي به إلى البيت من مأكل وأشياء أخرى بشكر وثناء عليه.



١٧٨ احرصي على أناقة البيت:

ونظافته وترتيبه حتى ولو لم يطلب منك ذلك مع الجمع بين الأناقة والبساطة .

١٧٩ اضبطي :

مناخ البيت وفق مواعيده هو، ولا تشعريه بالإرتباك في أدائك للأمور المنزلية .

١٨٠ كوني قانعة:

واحرصي على عدم الإسراف بحيث لا تتجاوز المصروفات



الواردات .

١٨١ مفاجآته:

بحفل أسري جميل مع حسن اختيار الوقت الذي يناسبه هو .



١٨٢ إشعاره:

باحتياجك دائماً لأخذ رأيه في الأشياء المهمة والتي تخصك وتخص الأولاد دون اللجوء إلى عرض الأمور التافهة .



١٨٣ تذكري دائماً:

أنوثتك وحافظي عليها وعلى إظهارها له بالشكل المناسب والوقت المناسب دون تكلف .



١٨٤ عند عودته:

من الخارج بعد غياب فترة طويلة خارج البيت لا تقابليه بالشكوى والألم مهما كان الأمر صعباً .



١٨٥ أشركي الأولاد:

في استقبال الأب من الخارج أو السفر حسب المرحلة السنية للأولاد .





لا تقدمي الشكوى:

للزوج من الأولاد لحظة عودته من الخارج أو قيامه من النوم أو على الطعام، لأن لها آثاراً سيئة على الأولاد والوالد .



لا تتدخلي:

عند توجيهه أو عقابه للأولاد على شيء .



احرصي على:

إيجاد علاقة طيبة بين الأولاد وبين الأب مهما كانت مشاغله ، ولكن بحكمة، وبدون تعطيل لأعماله .



أشعريه :

رغم انشغاله عن البيت بالدعوة، بأنك تتحملين رعاية الأولاد بفضل دعائه لك، وباستشارته فيما يخصهم .

أبدعي:

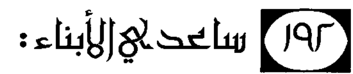
في شغل وقت الفراغ، خاصة في الاجازات بتنمية المهارات والمفيد من الأعمال.



كوني صديقة:

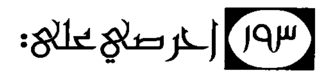


لبناتك وادركي التغيرات النفسية التي تمر بها الفتاة في كل مرحلة، حتى لا يكونوا عبء على الزوج .



١٩٢ ساعدي الأبناء :

على اثبات الذات بوسائل عملية تربوية أهمها احترام الأب .



١٩٣ احرصي على:

إيجاد روح التوازن بين واجباتك تجاه الزوج والأولاد والبيت والعمل.



١٩٤ احترام وتقدير والديه:

وعدم التفريق في المعاملة بين والديه ووالديك، فهما أهديا إليك أغلى هدية، وهي زوجك الغالي .

١٩٥ استقبلي أهل الزوج:

بترحيب وكرم وتقديم الهدايا لهم في المناسبات، وحثه على زيارتهم حتى وإن كان لا يهتم بذلك .



١٩٦ اهتمي:

بأوراقه وأدواته الخاصة وحافظي عليها .



١٩٧ اجعلي البيت:

مهيأً لأن يستقبل أي زائر في أي وقت، ونسّقي كتبه وأوراقه بدقة وبشكل طبيعي دون أن تتفقدي ما يخصه طالما لم يسمح لك .

١٩٨ لا تعتبي عليه:

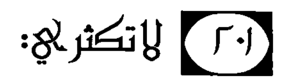
تأخره وغيابه عن البيت، بل اجمعي بين اشعاره بانتظاره شوقاً، والتقدير لأعبائه فخراً .

١٩٩ لا تضطريه:

أن يعبر عن ضيقه من الشيء بالعبارات، ولكن يكفي التلميح، فتبادري بأخذ خطوة سريعة .

٢٠٠ اشعريه دائماً :

أن واجباته هي الأولوية مهما كانت مسؤولياتك وأعمالك .



نقل شكوى العمل إليه .



من حقه أن يعرف ما يحتاجه عن طبيعة ما تقومين به من عمل،



دون التعريض لتفاصيل ما يدور بينك وبين أخواتك وزميلاتك .

٢٠٣ اشعريه باهتمامك الشخصي:

فالزوجة الماهرة هي التي تثبت وجودها في بيتها ويشعر بها زوجها طالما وجدت حتى وإن كان وقتها ضيقاً .

٢٠٤ انتبهي:

أن تؤثر على طبيعتك الأنثوية كثرة الأعمال .

٢٠٥ حافظي على:

أسرار بيتك وأعينيه على تأمين عمله بوعيك وإدراكك لطبيعة عمله .

٢٠٦ لا تضعيه:

أبداً في موضوع مقارنة بينه وبين آخرين بل تذكري الصفات الجميلة التي توجد فيه .

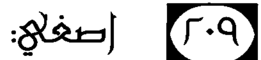


لبيتك مناخا عاطفيا إيجابياً.



تقديرك لشريك حياتك يعينك على متاعب الحياة.





اصغي:

السمع للآخرين تحظين باحترامهم.




أوفي:

بالعهود.




لا تنتظري:

الأخبار السيئة حتى تعرفك بقيمة الحياة.



اجعلي:

من المرح ملاذاً لك من الغضب.



تحكمي:

في نفسك عند الغضب .



احرصي :

على الصحبة الجيدة.



تقبلي:

الاختلاف مع الآخرين.





من قدر نفسك.

٢١٧ كفي عن :

ترديد الشكوى والخوض فيما يثير الأعصاب.

٢١٨ لا بأس :

من الانسحاب السلمي.

٢١٩ لا تجعلي:

أمر المال يحزنك.

٢٢٠ ضعي:

حداً لرغباتك.

٢٢١ ليكن :

إيقاع حياتك عقلانياً.

٢٢٢ تذكري:

بأن الأفعال أبلغ من الأقوال.

٢٢٣ واظبي:

على الاجتماعات العائلية.





الحياة كما هي دون تذمر.

٢٢٥ لا تكرري :

نفس الأخطاء.

٢٢٦ إياك أن تقللي :

من شأن شريك حياتك.

٢٢٧ ذكري نفسك :

بأنك لن تأخذي شيئا معك من الدنيا سوى العمل الصالح.

٢٢٨ أخبري :

من حولك بحبك لهم .

٢٢٩ تذكري :

أن الأشياء الصغيرة لا تُنسي.

٢٣٠ عاملي :

أفراد أسرتك كما لو كنت تشاهديهم لأول مرة .



 اجعلي البيت مكانا لذكر الله :

قال صلى الله عليه وسلم : «مثل البيت الذي يُذكر الله فيه ، والبيت الذي لا يُذكر الله فيه مثل الحي والميت » .

فلابد من جعل البيت مكاناً للذكر بأنواعه ، سواء ذكر القلب ، وذكر اللسان ، أو الصلوات وقراءة القرآن ، أو مذاكرة العلم الشرعي وقراءة كتبه المتنوعة .

وكم من بيوت المسلمين اليوم هي ميتة بعدم ذكر الله فيها ، كما جاء في الحديث ، بل ما هو حالها إذا كان ما يُذكر فيها هو ألحان الشيطان من المزامير والغناء ، والغيبة والبهتان والنميمة ؟! . . .

وكيف حالها وهي مليئة بالمعاصي والمنكرات ، كالاختلاط المحرم والتبرج بين الأقارب من غير المحارم ، أو الجيران الذين يدخلون البيت ؟!

كيف تدخل الملائكة بيتا هذا حاله ؟! فأحيوا بيوتكم رحمكم الله بأنواع الذكر .

 التربية الإيمانية لأهل البيت :

ومن الأفكار المبتكرة، وضع صندوق للتبرعات في البيت للفقراء والمساكين ، فيكون كل ما دخل فيه ملكا للمحتاجين ، لأنه وعاؤهم في بيت المسلم .



٢٣٣ ضعي بطاقة ذكر الدخول إلى المنزل في مكان مناسب :

روى مسلم في صحيحه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « إذا دخل الرجل بيته فذكر اسم الله تعالى حين يدخل وحين يطعم ، قال الشيطان : لا مبيت لكم ولا عشاء هاهنا ، وإن دخل فلم يذكر اسم الله عند دخوله قال : أدركتم المبيت ، وإن لم يذكر اسم الله عند مطعمه قال : أدركتم المبيت والعشاء » . رواه الإمام احمد ، المسند ٣:٣٤٦ ، و مسلم ٣:١٥٩٩ .

٢٣٤ ضعي بطاقة ذكر الخروج من المنزل في مكان مناسب :

روى أبو داود في سننه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « إذا خرج الرجل من بيته فقال : بسم الله ، توكلتُ على الله ، لا حول ولا قوة إلا بالله ، فيُقال له : حسبك قد هديت وكفيت ووقيت ، فيتنحى له الشيطان، فيقول له شيطان آخر : كيف لك برجل قد هُدي وكُفي ووُقي ؟ » . رواه أبو داود والترمذي ، وهو في صحيح الجامع رقم ٤٩٩ .



٢٣٥ اصنعي نواة لمكتبة إسلامية في بيتك :

مما يساعد في تعليم أهل البيت ، وإتاحة المجال لتفقههم في الدين، وإعانتهم على الالتزام بأحكام الشريعة، عمل مكتبة إسلامية



في البيت، ليس بالضرورة أن تكون كبيرة ، ولكن العبرة بانتقاء الكتب المهمة ، ووضعها في مكان يسهل تناولها ،وحث أهل البيت على قراءتها.



اصنعي مكتبة صوتية :

المسجل في كل بيت ممكن أن يعمل في الخير أو في الشر ، فكيف نؤثر في استخدامه ليكون مرضياً لله ؟

من الوسائل لتحقيق ذلك : عمل مكتبة صوتية في البيت تحوي طائفة من الأشرطة الإسلامية الجيدة ، للعلماء والقراء والمحاضرين، والخطباء والوعّاظ .



علمي أولادك آداب الاستئذان :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّىٰ تَسْتَأْنِسُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَىٰ أَهْلِهَا ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿٢٧﴾ فَإِن لَّمْ تَجِدُوا فِيهَا أَحَدًا فَلا تَدْخُلُوهَا حَتَّىٰ يُؤْذَنَ لَكُمْ وَإِن قِيلَ لَكُمُ ارْجِعُوا فَارْجِعُوا هُوَ أَزْكَىٰ لَكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ﴾ سورة النور الآيتين ٢٧،٢٨ .

﴿ وَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَابِهَا ﴾ سورة البقرة الآية : ١٨٩ .

جواز دخول البيوت التي ليس فيها أحد بغير استئذان إذا كان للداخل فيها متاع كالبيت المعد للضيف : ﴿ لَّيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَن تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ مَسْكُونَةٍ فِيهَا مَتَاعٌ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تُبْدُونَ وَمَا تَكْتُمُونَ ﴾سورة

النور الآية ٢٩ .

عدم التحرج في الأكل من بيوت الأقرباء والأصدقاء ، وما ملك المرء مفتاحه من بيوت الأقرباء والأصدقاء من بيوت الآخرين إذا كانوا لا يكرهون ذلك : ﴿ لَيْسَ عَلَى الأَعْمَىٰ حَرَجٌ وَلا عَلَى الأَعْرَجِ حَرَجٌ وَلا عَلَى الْمَرِيضِ حَرَجٌ وَلا عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ أَن تَأْكُلُوا مِنْ بُيُوتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ آبَائِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أُمَّهَاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ إِخْوَانِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَخَوَاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَعْمَامِكُمْ أَوْ بُيُوتِ عَمَّاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَخْوَالِكُمْ أَوْ بُيُوتِ خَالاتِكُمْ أَوْ مَا مَلَكْتُم مَّفَاتِحَهُ أَوْ صَدِيقِكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَن تَأْكُلُوا جَمِيعًا أَوْ أَشْتَاتًا فَإِذَا دَخَلْتُم بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ تَحِيَّةً مِّنْ عِندِ اللَّهِ مُبَارَكَةً طَيِّبَةً كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴾ (سورة النور الآية ٦١).

أمر الأطفال والخدم بعدم اقتحام غرفة نوم الأبوين بغير استئذان في أوقات النوم المعتادة : قبل صلاة الفجر ، ووقت القيلولة، وبعد صلاة العشاء ، خشية أن تقع أعينهم على ما لا يناسب ، ولو رأوا شيئاً عرضاً في غير هذه الأوقات فيغتفر ، لأنهم من الطوافين الذين يشق منعهم ، قال تعالى : ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنكُمُ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنكُمْ ثَلاثَ مَرَّاتٍ مِّن قَبْلِ صَلاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُم مِّنَ الظَّهِيرَةِ وَمِنْ بَعْدِ صَلاةِ الْعِشَاءِ ثَلاثُ عَوْرَاتٍ لَّكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَهُنَّ طَوَّافُونَ عَلَيْكُم بَعْضُكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴿٥٨﴾ ﴾ سورة النور



الآية ٥٨ .

تحريم الاطلاع في بيوت الآخرين بغير إذنهم : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «من اطلع في بيت قوم بغير إذن ففقئوا عينه فلا دية له ولا قصاص » رواه أحمد ، المسند ٢ / ٣٨٥ وهو في صحيح الجامع ٦٠٤٦ .



٢٣٨ لا تظهري الخلافات العائلية أمام الأولاد :

يندر أن يعيش جماعة في بيت دون نوع من الخصومات ، والصلح خير والرجوع إلى الحق فضيلة، ولكن مما يزعزع تماسك البيت ويضر بسلامة البناء الداخلي، هو ظهور الصراعات أمام أهل البيت ، فينقسمون إلى معسكرين أو أكثر ، ويتشتت الشمل ، بالإضافة إلى الأضرار النفسية على الأولاد وعلى الصغار بالذات ، فتأمل حال بيت يقول الأب فيه للولد : لا تكلم أمك ، وتقول الأم له : لا تكلم أباك ، والولد في دوامة وتمزق نفسي ، والجميع يعيشون في نكد . فلنحرص على عدم وقوع الخلافات ، ولنحاول إخفاءها إذا حصلت ، ونسأل الله أن يؤلف بين القلوب .



٢٣٩ عدم إدخال من لا يُرضى دينه إلى البيت:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « ومثل جليس السوء كمثل صاحب الكير » جزء من رواية أبي داود (٤٨٢٩) . وفي رواية

البخاري : « وكير الحداد يُحرق بيتك أو ثوبك أو تجد منه ريحاً خبيثة » رواه البخاري في الفتح ٤ /٣٢٣ . أي والله يحرق بيتك بأنواع الفساد والإفساد ، كم أن دخول المفسدين والمشبوهين سبباً لعداوات بين أهل البيت ، وتفريق بين الرجل وزوجته ، ولعن الله من خبّب امرأة على زوجها ، أو زوجاً على امرأته .

 احفظي أسرار بيتك :

وهذا يشمل أموراً منها :

عدم نشر أسرار الاستمتاع .

عدم تسريب الخلافات الزوجية .

عدم البوح بأي خصوصية يكون إظهارها ضرر بالبيت أو أحد أفراده .

فأما المسألة الأولى فدليل تحريمها : قوله صلى الله عليه وسلم : « إن من أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة، الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه، ثم ينشر سرها » رواه مسلم ٤ /١٥٧ . ومعنى يفضي : أي يصل إليها بالمباشرة والمجامعة كما في قوله تعالى : ﴿وَقَدْ أَفْضَىٰ بَعْضُكُمْ إِلَىٰ بَعْضٍ﴾ سورة النساء الآية ٢١ .

وأما الأمر الثاني ، وهو تسريب الخلافات الزوجية خارج محيط البيت ، فإنه في كثير من الأحيان يزيد المشكلة تعقيداً ، وتدخل



الأطراف الخارجية في الخلافات الزوجية يؤدي إلى مزيد من الجفاء في الغالب ، ويُصبح الحل بالمراسلة بين اثنين هما أقرب الناس لبعضهما ، فلا يلجأ إليه إلا عند تعذر الإصلاح المباشر المشترك وعند ذلك نفعل كما أمر الله : ﴿ فَابْعَثُوا حكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِن يُرِيدَا إِصْلاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا ﴾ (سورة النساء الآية ٣٥).

والأمر الثالث : وهو الإضرار بالبيت أو أحد أفراده – بنشر خصوصياته – وهذا لا يجوز لأنه داخل في قوله صلى الله عليه وسلم : " لا ضرر ولا ضرار " رواه الإمام أحمد ١ /٣١٣ وهو في السلسلة الصحيحة رقم ٢٥٠ . ومن أمثلة ذلك ما ورد في تفسير قوله تعالى : ﴿ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلاً لِّلَّذِينَ كَفَرُوا امْرَأَتَ نُوحٍ وَامْرَأَتَ لُوطٍ كَانَتَا تَحْتَ عَبْدَيْنِ مِنْ عِبَادِنَا صَالِحَيْنِ فَخَانَتَاهُمَا ﴾ (التحريم الآية ١٠) ، فقد نقل ابن كثير رحمه الله في تفسير هذه الآية ما يلي : " فكانت امرأة نوح تطلع على سر نوح ، فإذا آمن مع نوح أحد ،أخبرت الجبابرة من قوم نوح به ، وأما امرأة لوط، فكانت إذا أضاف لوط أحداً أخبرت أهل المدينة ممن يعمل السوء " تفسير ابن كثير ٨ /١٩٨ . أي ليأتوا فيعملوا بهم الفاحشة .



حاولي إشاعة خلق الرفق في منزلك :

عن عائشة رضي الله عنها قالت : قال رسول الله صلى الله عليه

وسلم : « إذا أراد الله - عز وجل - بأهل بيت خيراً، أدخل عليهم الرفق» رواه الإمام أحمد في المسند ٦ / ٧١ وهو في صحيح الجامع ٣٠٣ .

 قاومي الأخلاق الرديئة في بيتك :

لا يخلو فرد من الأفراد في البيت من خلق غير سوي، كالكذب أو الغيبة والنميمة ونحوها ، ولابد من مقاومة هذه الأخلاق الرديئة .

وبعض الناس يظن أن العقوبة البدينة هي العلاج الوحيد في مثل هذه الحالات ، وفيما يلي حديث صحيح تربوي في هذا الموضوع ، عن عائشة رضي الله عنها قالت : " كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا اطّلع على أحد من أهل بيته كذب كذبة لم يزل معرضاً عنه حتى يحدث توبة " انظر مسند الإمام أحمد ٦ /١٥٢ ونص الحديث في صحيح الجامع رقم ٤٦٧٥ .

ويتبين من الحديث أن الأعراض والهجر بترك الكلام والالتفات، من العقوبات البليغة في مثل هذا الحال ، وربما كان أبلغ أثراً من العقاب البدني ، فليتأمله المربون في البيوت .

 اجلبي البركة لمنزلك :

قال الله تعالي على لسان عيسي بن مريم عليه السلام :﴿قَالَ إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ آتَانِيَ الْكِتَابَ وَجَعَلَنِي نَبِيًّا ﴿٣٠﴾ وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنتُ وَأَوْصَانِي



بِالصَّلاةِ وَالزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا ﴿٣١﴾ (مريم: ٣٠ ـ ٣١) .

البركة .. كثيراً ما تتردد هذه الكلمة على ألسنتنا ، وفي كل وقت نحن نطلب البركة ، فما معنى البركة ؟! وكيف تتحقق في بيوتنا وأسرنا ؟! وما هي الوسائل التي نكتسب بها البركة ؟!

• ما هي البركة ؟

البركة هي الزيادة والنماء ، والبركة في المال زيادته وكثرته ، وفي الدار فساحتها وسكينتها وهدوؤها ، وفي الطعام وفرته وحسنه ، وفي العيال كثرتهم وحسن أخلاقهم ، وفي الأسرة انسجامها وتفاهمها ، وفي الوقت اتساع وقضاء الحوائج فيه ، وفي الصحة تمامها وكمالها ، وفي العمر طوله وحسن العمل فيه ، وفي العلم الإحاطة والمعرفة .. فإذاً البركة هي جوامع الخير ، وكثرة النعم ، فلا غرابة بعد ذلك أن نجدنا نطلب البركة ونسعى إليها ... ولكن كيف ؟!

وهل البركة تكتسب اكتساباً من الحياة ، أم أنها عطاء إلهي مخصص لبعض الناس دون الآخرين؟! وهل جعلها الله عامة يمكن لأي أحد أن يحصل عليها ، أم أنه خص بها عباداً من خلقه وأفردهم بها فلا تنبغي لأحد سواهم ؟!

• معجزات عيسى بن مريم :

وعيسى بن مريم عليه السلام وهبه رب العزة البركة فقال :



﴿وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا﴾ فانظر معي إلي آثار بركة الله في هذا النبي الكريم: فقد جعل الله عز وجل من بركاته أن أنزل عليه مائدة من السماء يأكل منها قومه ،وجعل له القدرة علي خلق الطير من الطين بإذن الله ، ويشفي الأكمة والأبرص بإذن الله ، ويحي الموتى بإذن الله ، ولم ينته عمره أو ينقض بالموت، بل رفعه الله إليه ، وفي آخر الزمان يعود لينزل إلي الأرض مرة أخري، ويقيم العدل فيها ويقضي علي الظلم والفساد ، ويكسر الصليب ويقتل الخنزير ، وإنه لم يُقتل أو يُصلب كما ادعت النصارى ، ولكنّ الله كرمه ورفعه إليه ، ويوم القيامة يكون عليهم شهيداً فيما كذبوا وافتروا عليه .

• الأمور الجالبة للبركة :

نلخص لك عزيزتي الزوجة هذه الأمور في ستة عشر سبباً جالبة للبركة :

١- القرآن : فالله تعالي وصفه بأنه مبارك فقال : ﴿وَهَذَا كِتَابٌ أَنزَلْنَاهُ مُبَارَكٌ مُّصَدِّقُ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ﴾ (الأنعام: ٩٢) . وقال صلي الله عليه وسلم : لا تجعلوا بيوتكم مقابر، إن الشيطان ينفر من البيت الذي تقرأ فيه سورة البقرة) .

٢- التقوي والإيمان : ولا شك أنها من الأمور الجالبة للبركة ، حيث يقول الله عز وجل : ﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالأَرْضِ﴾ (الأعراف: ٩٦) ، والزوج يجد البركة بتقواه مع زوجته وأولاده ورزقه وحلاله .



٣- التسمية : وتكون في بداية كل عمل ليمنع إشراك الشيطان في أعماله ، قال صلي الله عليه وسلم : كل عمل لم يبدأ باسم الله فهو أبتر ، أي مقطوع وناقص البركة ، وقال أيضاً : إذا دخل الرجل بيته فذكر الله تعالي عند دخوله وعند طعامه قال الشيطان : لا مبيت لكم ولا عشاء ، وإذا دخل فلم يذكر الله تعالي عند دخوله ، قال الشيطان : أدركتم المبيت ، وإذا لم يذكر الله تعالي عند طعامه فقال : أدركتم المبيت والعشاء ، فالتسمية تُبارك في أعمالنا وتجعلها خالصة من رجس الشيطان وشره .

٤- الاجتماع علي الطعام : وقد بُورك الأكل المجتمع علي الطعام وجُعلت البركة علي الطعام الذي يجتمع عليه الناس ، قال صلي الله عليه وسلم: طعام الاثنين كافي الثلاثة وطعام الثلاثة كافي الأربعة ، ويظهر هذا جلياً في إفطار رمضان حيث تزداد بركة الطعام بازدياد عدد المجتمعين عليه .

٥- السحور : لقوله صلي الله عليه وسلم فإن في السحور بركة ،والبركة هنا الأجر والثواب ، وتحمل الصوم ، والتقوى علي طاعة الله .

٦- ماء زمزم : وهذه العين المباركة التي خرجت في أرض جافة ليس فيها ماء، ومن وسط الجبال، وهي لم تنقطع ، وهي عين مباركة ، بل وقد قال عنها صلي الله عليه وسلم : يرحم الله أم إسماعيل لو تركت زمزم ـ أو قال لو لم تغرف من الماء ـ لكانت عيناً معيناً . أي

أنها كانت لو لم تغرف منها كانت أكثر غزارة بكثير .

٧- زيت الزيتون : وشجر الزيتون شجر مبارك وصفه الله في القرآن كذلك حيث قال تعالي : ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لاَّ شَرْقِيَّةٍ وَلا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ﴾ (النور: ٣٥) . كما يعرف زيت الزيتون بأنه علاج نافع لكثير من الأمراض .

٨- ليلة القدر : ولا يخفي علي أحد ما في هذه الليلة من البركة ، فيجمع فيها رب الأسرة أفراد أسرته، ويحدثهم بفضلها وبركاتها ورحماتها ، ثم يصلون معاً ويذكرون الله تعالي في هذه الليلة المباركة ، قال تعالي :﴿ إِنَّا أَنزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةٍ مُّبَارَكَةٍ إِنَّا كُنَّا مُنذِرِينَ ③﴾ (الدخان: ٣) قيل هي ليلة القدر.

٩- العيدين : والذي يبدؤه الناس بصلاة العيد يشكرون الله فيها علي ما أعطاهم من نعمه الكثيرة، فيبارك لهم في هذه النعم ويزيدها وينميها لهم، ولذلك تقول أم عطيه رضي الله عنها : كنا نؤمر أن نخرج يوم العيد ، حتي تخرج البكر من خدرها ، حتي تخرج الحيض ، فكن خلف الناس فيكبرون بتكبيرهم ، ويدعون بدعائهم ، يرجون بركة ذلك اليوم وطهرته .

١٠- الأكل الحلال : وهو الأكل الطيب الذي يبارك الله فيه ،قال صلي الله عليه وسلم : أيها الناس إن الله طيب لا يقبل إلا طيباً، فالمال



الحـرام لا يبـارك الله به ولا يعـود علي أصـحـابـه إلا بالفـقـر والنقص.

١١- كـثـرة الشكر : وهـي واضحـة من قـوله تعـالـي : ﴿ لَئِن شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ ﴾ (إبراهيم : ١٢٧)، والـزيادة هـنا زيـادة فـي كل شـيء، سواء بـالمال أو الصحـة أو الـعمـر إلي آخر نعم الله التي لا تـعد ولا تحصي.

١٢- الصدقـة : والتي يضـاعفـهـا الله تعـالي إلي عـشر أضـعـاف إلي سبـعمائة ضـعف، فلا شك أنهـا تبارك مال الإنسـان وتزيده ، قال تعـالي : ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِّائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾﴾ (البـقـرة: ٢٦١) ، وقـال صلي الله عليـه وسلم : (الـحـسنة بعـشـر أمثـالهـا إلي سبـعـمـائة ضـعف ، والسيـئـة بمثلهـا إلا أن يتجاوز الله عنها) .

١٣- البر وصلة الـرحم : كما أخـبر النبي صلي الله عليـه وسلم : صلة الرحم وحـسن الخلق وحـسن الجـوار، يعـمـرن الـديار ويزدن في الأعمار .

١٤- التبكير : وذلك يكون في استيقـاظ الإنسان باكراً وابتداء أعماله في الصـباح البـاكر ، وقد قـال النبي صلي الله عليـه وسلم: بورك لأمـتي فـي بكورها . ويتـحـدث كـثـيـر من الأشـخـاص عـن سـبب نجاحهم أنه التبكير في أداء الأعمال .

١٥- الزواج : وهو أحد الأسباب الجالبـة للبركة ، وقد كان بعض

السلف الصالح يطلبون الزواج لكي يتحقق لهم الغني ويأتيهم الرزق ، لأنهم فهموا ذلك من قوله تعالي : ﴿وَأَنكِحُوا الأَيَامَىٰ مِنكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِن يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٣٢﴾﴾ (النور: ٣٢) ، وكذلك قوله تعالي : ﴿وَلا تَقْتُلُوا أَوْلادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلاقٍ نَّحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا ﴿٣١﴾﴾ (الإسراء: ٣١).

١٦- التخطيط : أنه تعالي قد وعد نبيه بالنصر مسبقاً وبشره به ، فكيف يمكن بعد ذلك لأي كان أن يعطل التخطيط والإعداد بمظنة منه أن البركة هي التي تسهل الأمور في حياته .

* وهل نري اليوم العائلات تخطط لمستقبلها ومستقبل أبنائها ، أم أنها تدع الأمور علي البركة !! لا شك أننا بحاجة لإعادة النظر في هذا المفهوم وبحاجة أن نخطط ونستعد للمستقبل وبعد ذلك نتوكل على الله ونطلب منه البركة .

 لكل داء دواء :

عزيزي الزوج عزيزتي الزوجة : إن كان هناك ما يقلقكم من بعض الأمور التي تعكر الحياة الزوجية، فلدينا الحل والعلاج ، والشفاء بإذن الله تعالى ٠

وصفات علاجية عشبية مجربة نرجو أن ينفع الله بها كل مسلم.



❖ **ضعف الإنجاب (عقم الرجال أو النساء):**

العلاج : الإكثار من أكل الخس والحلبة وبذور الفجل والجرجير.

❖ **الضعف الجنسي عند الرجال :**

العلاج : خذ عند الحاجة ملعقة كبيرة من منقوع الخلطة التالية:

ملعقة من بذور الفجل + ملعقة من مطحون بذور الكرفس + ملعقة من مطحون حبوب الطلع + ملعقتين كبيرتين عسل نحل .

❖ **سرعة القذف لدى الرجال :**

العلاج : اشرب عند الحاجة ربع كوب من عصير الحلبة الخضراء والبقلة الحمقاء (رجلة – فرفحينا) ومغلي اليانسون .

❖ **قلة لبن المرضع :**

العلاج : اغلي لمدة عشر دقائق ملعقة حبة سوداء مع ملعقة حلبة مطحونة في كوب ونصف ماء ، قومي بتصفيتها واشربيها مرتين في اليوم . ولمدة عشرة أيام .

❖ **الافرازات المهبلية والتهاباتها :**

العلاج : استعملي كغسيل مهبلي سائلا مصفى من غلي الخلطة التالية لمدة عشرين دقيقة : ملعقة من مطحون أكليل الجبل + ملعقة من مطحون الميرامية + ملعقة من مطحون البابونج ولمدة أسبوع(١) .

---

(١) من كتاب : غذاءك المثالي وأمهات الأعشاب – الأستاذ : أشرف الألفي .

(٢٤٥) قبلة بدون مشاكل :

سؤال : قد تبدو مشكلتي غريبة ، لكنها فعلاً مشكلة تؤرقني وتسبب لي الانزعاج ، وهو أنني لم أعد أستسيغ القبلة من زوجي بل وأعتبره أسوأ من يقبل زوجته في العالم، فالقبلة هي تعبير عملي عن الحب وهي المحرك الرومانسي لإثارة العواطف بين الزوجين للوصول إلي مرحلة النشوة، لذا لم أعد استمتع بأي علاقة مع زوجي..

فما الحل ؟ وكيف لي أن أوضح له هذا؟

الجواب : المشكلة هنا ليست أنك لم تعودي تحبين زوجك أن يقبلك، بل في الغالب أنك لم تعودي تحبين أسلوبه في التقبيل، رغم أنه كان العكس في السنوات السابقة، فلتسألي نفسك بصراحة وهدوء (لماذا لم تعودي تحبين أسلوب زوجك في تقبيلك؟) (هل هناك شيء أزعجك ؟) (هل هناك أمور دخلت حياتك أدت إلي هذا التوتر العاطفي مع زوجك؟) كأن يطلبها منك في أوقات وأماكن غير مناسبة.

وربما لأسباب نفسية، كأن تشعري بالغيرة من صديقة أو قريبة لك لا تمل من الحديث عن حب زوجها وممارسته للعواطف معها، وربما يكون شيء خارج علاقتك مع زوجك كعلاقتك مع

* من موقع مجلة الفرحة بالإنترنت .

أولادك أو أهلك أو علاقتك داخل العمل ، فمن المعروف أن الحالة النفسية لها تأثير، وبصفة عامة إذا كانت المشكلة هي أسلوبه في التقبيل، فالعلاج هو تغيير هذا الأسلوب من خلال أن تخبريه صراحة برغبتك في تجريب شيء جديد في القبلة، وإن لم تستطعي، فيمكنك أن تقومي أنت بالمبادرة، فالشخص الذي يبدأ القبلة هو الذي يملك الزمام.

أما إذا كانت المشكلة هي الإحساس بالفتور مع زوجك، فالأمر في حاجة إلي معالجة هذا الفتور، فحاولي أن تهيئي نفسك وتخلقي الجو المناسب لممارسة الحب والعواطف مع زوجك، فإن لذلك دوراً فعالاً في إحداث الاستمتاع بين الزوجين، ودخول الدفء والحنان ليس إلي فراشكما فقط بل إلي كل حياتكما (*).

 احذري التوتر :

حذر باحثون في جامعة كاليفورنيا الأمريكية، من أن التوتر الدائم والضغوط العصبية المزمنة، تقصف عمر الإنسان وتعجّل بوفاته.

وأوضح العلماء أن تتابعات معينة في الحمض النووي " دي إن ايه" الحامل للمادة الوراثية، تعرف باسم "تيلوميرز" تقصر في كل مرة تنقسم فيها الخلية، وهو ما يحد من عدد الانقسامات الخلوية

* من مجلة الفرحة [العدد(٢) أكتوبر ١٩٩٦ ـ ص: ٦٥]



وتجدد الخلايا، مفسّرين الأمر بأن التيلوميرات الأطول تترافق مع عمر كروموسومي أصغر في الخلايا ومدة حياة أطول.

ووجد الباحثون في دراستهم التي تابعوا فيها ٥٨ امرأة، تراوحت أعمارهن بين ٢٠ و٥٠ عاماً، تم قياس طول التيلوميرات في خلايا الدم البيضاء لديهن، وتحديد درجات إصابتهن بالتوتر، أن هذه التتابعات الوراثية كانت أقصر عند النساء من ذوات التوتر العالي، والضغط العصبي الكبير، مقارنة بنظيراتهن الأقل توتراً، بما يعادل ٩ إلى ١٧ سنة من شيخوخة الخلايا.

ونبه العلماء إلى أن التوتر يقصّر تتابعات التيلومير، فيضعف انقسام الخلايا، ويسبب شيخوختها، وعدم تجددها بصورة فعالة، وهو ما يؤدي بدوره إلى الوفاة المبكرة.

وكانت دراسة جديدة عُرضت في الاجتماع السنوي لجمعية الغدد الصماء الأمريكية، قد أظهرت أن التوتر النفسي عند السيدات قد يؤثر على خصوبتهن وقدرتهن على الإنجاب.

كما بينت دراسة أخرى أن المرضى، الذين يعيشون تحت ضغط التوتر النفسي، يواجهون الكثير من التغيرات، التي تسبب عدم توازن الجسم، وتؤثر سلبياً على نمو الشعر، وكشف الباحثون أيضاً عن أن التوتر الذهني والضغط النفسي والعصبي يزيد خطر الوفاة عند الأشخاص المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية.





القماش الذي تكون ألوانه فاتحة نوعا ما وهذا الاختيار يغطي نحافتك الشديدة (إن كنت نحيفة).



القماش الذي يحتوى على نقوش كبيرة متباعدة.

وابتعدي عن الأقمشة ذات النقوش الصغيرة، ولا تختاريها إلا في حالة إضافة قطعة أخرى للتصميم ، كقطعة قماش سادة أو ذات نقوش كبيرة نوعا ما.



قطع القماش التي تكون خطوطها عريضة ومتقاربة أو رفيعة متقاربة جداً إذا كنت نحيفة جداً .

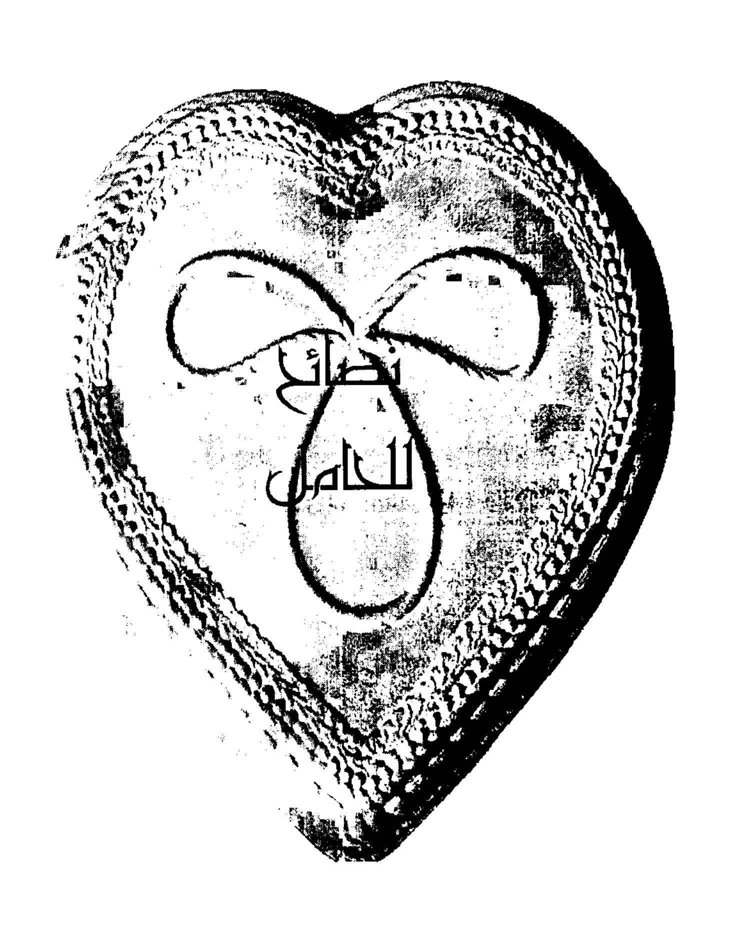


الخطوط الرفيعة المتباعدة أو القماش المنقط إذا كان التصميم يشترك مع قطعة قماش أخرى سادة أو مزخرفة.

 إذا كنت تعدين ثيابا خاصة لسهرة أو مناسبة خاصة:

فعليك عند اختيارك للألوان السادة أن تزينيها بزخرفة متوسطة، مع عمل بعض اللمسات المتقاربة نوعا ما، والتصرف فيها وتشكيلها على حسب التصميم الذي تختارينه.

* * *


نصائح
للحامل



نصائح للحامل

كثيراً ما تتسبب هذه المشكلة في ابتعاد الزوج عن زوجته لاسيما مع بعض الرجال ذوي الحساسية الشديدة ولك هذه النصيحة الخاصة بذلك :

١ - غثيان الصباح :

أفضل شيء هو أن تتجنبي أي شيء يجعلك تشعرين بالغثيان. فعلى سبيل المثال بعض الحوامل لا تحتمل روائح الطهي مثل الثوم أو بهارات معينة، أو بعض الروائح الأخرى مثل العطور ومزيلات العرق، قد يساعدك أكل بعض البسكويت السادة أو المخبوزات الجافة قبل النهوض من الفراش بعشرين دقيقة، لتجنب الغثيان، حاولي أن لا تأكلي كمية كبيرة من الطعام في الوجبة الواحدة : كلي ٥ أو ٦ وجبات صغيرة خلال اليوم بدلاً من ٣ وجبات كبيرة، تجنبي الأطعمة الدسمة، الحارة، الحمضية، والمقلية، واشربي بين كل وجبة وأخرى وليس أثناء الوجبة الواحدة كمية وفيرة من الماء.

٢ ـ الإرهاق :

بعض الحوامل تعانين من الإرهاق الذي لا يفيد معه أخذ قسط أكبر من الراحة أو النوم المبكر، بينما قد تجد أخريات صعوبة في

النوم ليلاً أو تعانين من نوم متقطع ، الهرمونات والقلق الزائد قد يكونان وراء الإرهاق ومشاكل النوم، إن إيجاد وضع مريح للنوم في الفترات المتأخرة من الحمل، قد يكون مشكلة أيضاً ، تشير بعض الأبحاث إلى أن أفضل وضع للنوم أثناء الحمل هو النوم على جانبك الأيسر مع وضع وسادة بين ركبتيك، استريحي كلما وجدت فرصة لذلك، ناقشي ما يقلقك مع طبيبك وأسرتك، وأصدقائك، أيضاً لتجنب الأرق، خذي حماماً دافئاً مما قد يريح تعب العضلات ويساعدك على الاستغراق في النوم مباشرة.

٣ـ الحموضة :

يتسبب في الحموضة حمض يُفرز في الجهاز الهضمي يرتفع حتى يصل إلى المريء، وهو ما يعطي الشعور بالحرقان، تعاني الحوامل من هذا الشعور أكثر من غيرهن، لأن الجنين يدفع المعدة، وهرمون البروجسترون يتسبب في ارتخاء الصمام الموجود في أعلى المعدة مما يسمح بمرور هذا الحمض، تعاني الكثير من السيدات من مشاكل عند تناول الأطعمة الحارة، الدسمة، أو تلك التي تحتوي على البصل أو الثوم، فإذا وجدتِ أن أطعمة معينة تهيج معدتك، فتجنبي تناولها. قد يستطيع طبيبك أن يصف لك دواء للحموضة آمن أثناء الحمل.

٤ـ الإمساك :

خلال الحمل ، يؤدي كل من ضغط الرحم بسبب زيادة حجمه،



وكذلك هرمون البروجسترون - الذي يرخي العضلات - إلى بطء عملية الهضم، وأقراص الحديد قد تجعل الأمر أسوأ لأنها أيضاً قد تبطئ النشاط الهضمي، لذلك ننصح بتناول الأطعمة الغنية بالألياف في الإفطار مثل الخبز المصنوع من حبة القمح الكاملة، البرقوق أو التين، وتناولي أيضاً الكثير من الخضروات الطازجة الغير مطهية والفواكه مع واجباتك، بالإضافة إلى شرب الكثير من السوائل قد يكون من المفيد لمشكلة الإمساك تناول كو ب ماء ساخن على الريق في الصباح. وأخيراً لا يجب أن نغفل أهمية التمرينات لتجنب الإمساك، فحاولي ممارسة المشي أو السباحة بعد الحصول على موافقة طبيبك.

٥- آلام البطن :

بعض السيدات تشعر أثناء الحمل بآلام في البطن شبيهة بآلام الدورة الشهرية، تظهر هذه الآلام عندما تشد الأربطة التي تحمل الرحم، وهذا أمر طبيعي ولا يجب أن تقلقي منه، قد يساعد استخدام قربة ماء دافئة في تخفيف الألم أو محاولة الجلوس أو الرقود مع رفع قدميك لأعلى.

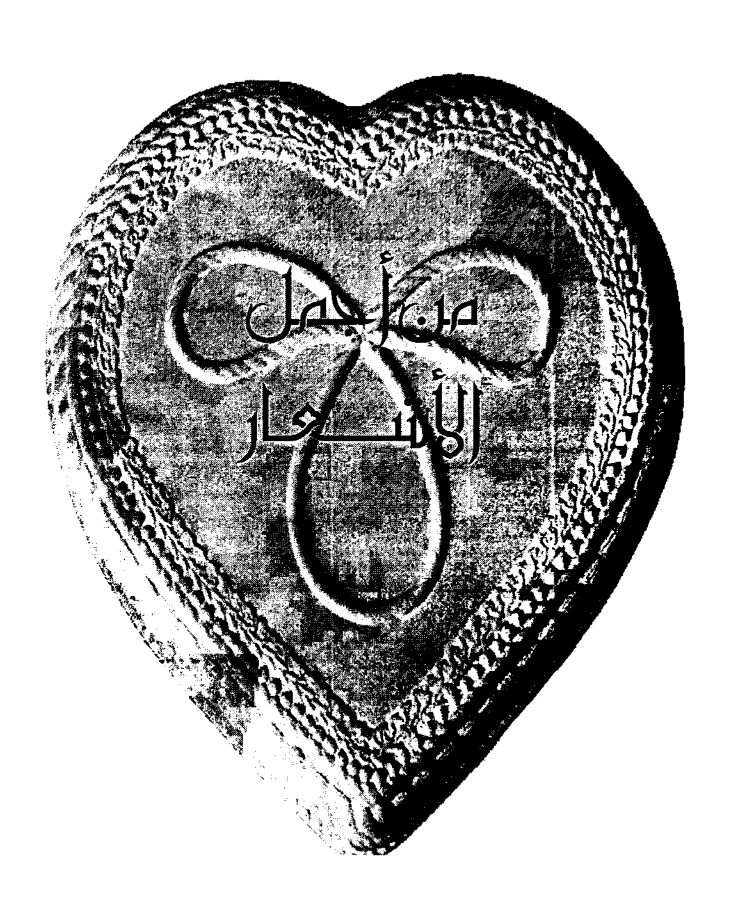
لكن إذا صاحب الألم أعراض أخرى مثل النزيف، حرارة، تشنجات أو إفرازات من المهبل، قد يكون ذلك إشارة إلى حالة خطيرة مثل الإجهاض أو الولادة المبكرة. في هذه الحالة، اتصلي فوراً بطبيبك.



٦- آلام الظهر:

لتجنب آلام الظهر، ارتدي حذاء بكعب صغير واحرصي على الوضع الصحي عند الجلوس أو الوقوف، فوزعي وزنك بالتساوي على القدمين عند الوقوف، استريحي كلما أمكنك ذلك واثني ركبتيك عند الرقود لأن ذلك يحد من آلام الظهر، واحرصي أيضاً على أن تكون المرتبة صلبة بالقدر الكافي، ضعي وسادة وراء ظهرك لسند الجزء السفلي من ظهرك عند الجلوس ولا تبقي في وضع واحد لمدة طويلة سواء وضع الجلوس أو الوقوف.

❋ ❋ ❋


من أجمل
الأشعار



من أجمل الأشعار

- الصبر على غض البصر أيسر من الصبر على ألم ما بعده

كل الحوادث مبدأها من النظر

ومعظم النار من مستصغر الشرر

كم نظرة فتكت في قلب صاحبها

فتك السهام بلا قوس ولا وتر

العبد ما دام ذا عين يقلبها

في أعين الغيد موقوف على الخطر

يسر مقلته ما ضر مهجته

لا مرحبا بسرور عاد بالضرر

* * *

- ويقول أحدهم في زوجته:

براك الله لي سكنا ورَوْحاً ينعش البدنا

وأهدى من كرامته حناناً دافقاً.. وسنا

وأودع بعض رحمتِه بقلبك كي أفوز أنا



وسوّاك بنصف الدين كي تدنو الجنانُ جَنَى

أيا نوراً بأيامي لقد طوقتني مننا

فخير متاع دنيانا غدا بيديك مرتهنا

لأنت الواحةُ الغنّاءُ تمحو الهمَّ والحزنا

* * *

- **ويقول آخر لزوجته:**

إن هذا الحسن كالماء الذي

فيه للأنفس برء وشفاءْ

لا تذودي بعضنا عن ورده

دون بعض واعدلي بين الظماء

وتجلي واجعلي قوم الهوى

تحت عرش الشمس في الحكم سواء

أقبلي نستقبل الدنيا وما

ضُمّنته من معدات الهناء

وأسفري تلك حليّ ما خلقت

لتواري بلثام أو ضبائي

وابسمي من كان هذا ثغره

يملأ الدنيا ابتساماً وازدهاء



- **وقال ثالث لزوجته :**

أماناً أيها الحبّ سلاماً أيها الآسي

أتيت إليك مشتفياً فراراً من أذى الناس

أطلّي يا حياة الروح في عينّي تحييني

شرابي منك أضواءٌ وقُوتي أن تناجيني

* * *

- **إلى الفتاة المسلمة :**

لا تخدشي هذا الجمال وتسفحيه على الطريق

تستعرضين إذا خطرت مفاتن الجسد الرشيق

قد ضاق بالفستان والفستان آثر أن يضيق

وعباءة شفافة كزجاج نافذة رقيق

يضفي بريقا رائعا كسناك من فوق البريق

والعطر والإصباغ والمكياج والزي الرشيق

جعلتك أفوح في الورود شذى وأحلاها رحيق

ألهبت أفئدة الرجال فما طاقت هل تطيق

وتركتها مثل الهشيم إذا سرى فيه الحريق



يا دمـيـة فـي قلبــهـا المكبـوت إحـسـاس الطـليق

ليـسـت من الدهـر الجـديد وطلقت منه الـعـتـيق

لا يخـدعنك في التـمـدن مـا يليـق ومـا لا يليـق

كم فيـه من زيف الحضـارة ما يضـر وما يحيق

في الغرب كم باعوا الهوى باسم الصديقة والصديق

بين التـحـضـر والتـحـلل دمـيـتي خـيط دقـيق

لا تسـمـعي لغـو الكلام تلوكـه شـفـة الـصـفـيق

فـالورد لا يصـغـي لما تزجي الضـفـادع مـن نقـيق

والطيـر لا تصـغي إلـى الغـربان تـهـديه النـعـيق

والظبـي لا يصـغي إذا هفت الحـمـيـر إلى النـهـيق

دنيـاك لو لم تحـذري الأمـواج كـالبـحـر الـعـمـيق

كم طوقت بذراعـهـا جـسـدا وكم لفظـت غـريق

رفـقـا بخطـوك أن يقـود إلى شـفـا واد سـحـيق !!

* * *


قصيدة مهداة لمن
يريد التعدد تصلح
كهدية خفيفة
الطل للزوج



قصيدة مهداة لمن يريد التعدد

تصلح كهدية خفيفة الظل للزوج

قصيدة في التعدد

أتَاني بالنصائح بعضُ ناسِ

وقالوا أنت مِقْدامٌ سياسي

أترضى أن تعيش وأنت شهم

مع امرأة تقاسي ما تقاسي

إذا حاضت فأنت تحيض معها

وإن نفست فأنت أخو النفاس

وتقضي الأربعين بشر حال

كدبٍ راسه هشمت بفاس

وإن غضبت عليك تنام فرداً

ومحروماً تمَعَّن في التَّناسي

تزوج باثنتين ولا تبالي

فنحن أولى التجارب والمراس



فقلت لهم معاذ الله إني
أخاف من اعتلالي وارتكاسي
فها أنذا بدأت تروق حالي
ويورق عودها بعد اليباس
فلن أرضى بمَشْغَلَةٍ وهم
وأنْكادٍ يكون بها انغماسي
لي امرأة وشاب الرأس منها
فكيف أزيد حظي بانتكاسي
فصاحوا سُنَّة المختار تنسى
وتمحى أين أرباب الحماس
فقلت أضعتم سنناً عظاماً
وبعض الواجبات بلا احتراس
لماذا سنة التعداد كنتم
لها تسعون في عزم وباس
وشرع الله في قلبي وروحي
وسنة سيدي منها اقتباسي



إذا احتاج الفتى لزواج أخرى

فذاك له بلا أدنى التباس

ولكن الزواج له شروط

وعدل الزواج مُشْتَرَطٌ أساسي

وإن معاشر النسوان بحر

عظيم الموج ليس له مَرَاسي

ويكفي ما حملت من المعاصي

وآثام تنوء بها الرواسي

فقالوا أنت خَوَّاف جبان

فشبوا النار في قلبي وراسي

فخضت غمار تجربة ضروس

بها كان افتتاني وابتئاسي

يحز لهيبها في القلب حزا

أشد علي من حز المواسي

رأيت عجائباً ورأيت أمراً

غريباً في الوجود بلا قياس



وقلت أظنني عاشرت جنّاً

وأحسب أنني بين الأناسي

لأتفه تافه وأقل أمر

تبادر حربهن بلا انحباس

وكم كنت الضحية في مرار

وإجزم بانعدامي وانطماسي

فإحداهن شدت شعر رأسي

وأخراهن تسحب من أساسي

وإن عثر اللسان بذكر هذي

لهذي شب مثل الإلتماس

وتبصرني إذا ما احتجت أمراً

من الأخرى يكون بالاختلاس

وكم من ليلة أمسى حزيناً

أنام على السطوح بلا لباس

وكنت أنام محترماً عزيزاً

فصرت أنام مابين البِسَاسِ



أرضع نامس الجيران دمي

وأسقى كل برغوت بكاسي

ويومٌ أدَّعي أنّي مريض

مصاب بالزكام وبالعطاس

وإن فَرَّطت في التحضير يوماً

عن الوقت المحدد ياتعاسي

وإن لَمْ أرضِ إحداهنَّ ليلاً

فيا ويلي ويا سود المآسي

يطير النوم من عيني وأصحو

لقعقة النوافذ والكراسي

يجيئ الأكل لا ملح عليه

ولا أسقى ولا يكوى لباسي

وإن غلط العيال تعيث خذفاً

بأحذية تمر بقرب راسي

وتصرخ ما اشتريت لي احتياجي

وذا الفستان ما هو من مقاسي



ولو أني أبوح بربع حرف

سأحذف بالقدور وبالتباسي

تراني مثل إنسان جبان

رأي أسداً يهم بالافتراس

وإن أشري لإحداهن فجلاً

بكت هاتيك ياباغي وقاسي

رأيتك حاملاً كيساً عظيماً

فماذا فيه من ذهب وماس

تقول تحبني وأرى الهدايا

لغيرى تشتريها والمكاسي

وأحلف صادقاً فتقول أنتم

رجال خادعون وشر ناس

فصرت لحالة تدمي وتبكي

قلوب المخلصين لما أقاسي

وحار الناس في أمري لأني

إذا سألوا عن اسمي قلت ناسي



وضاع النحو والإعراب مني

ولخبطت الرباعي بالخماسي

وطلقت البيان مع المعاني

وضيعت الطباق مع الجناس

أروح لأشتري كتباً فأنسى

وأشري زيتَ أو سلكاً نحاسي

أسير أدور من حي لحي

كأني بعض أصحاب التكاسي

ولا أدري عن الأيام شيئاً

ولا كيف انتهى العام الدارسي

فيوم في مخاصمة ويوم

نداوي ما اجترحنا أو نواسي

وما نفعت سياسة بوش يوما

ولا ما كان من هيلا سيلاسي

ومن حلم ابن قيس أخذت حلمي

ومكراً من جحا وأبو نواس



فلمَّا أن عجزت وضاق صدري

وباءت أمنياتي بالإياسي

دعوت بعيشة العزاب أحلى

من الإنكاد في ظل المآسي

وجاء الناصحون إلي أخرى

وقالوا نحن أرباب المراسي

ولا تسأم وهل تبقى حزيناً

فقد جئنا بحل دبلوماسي

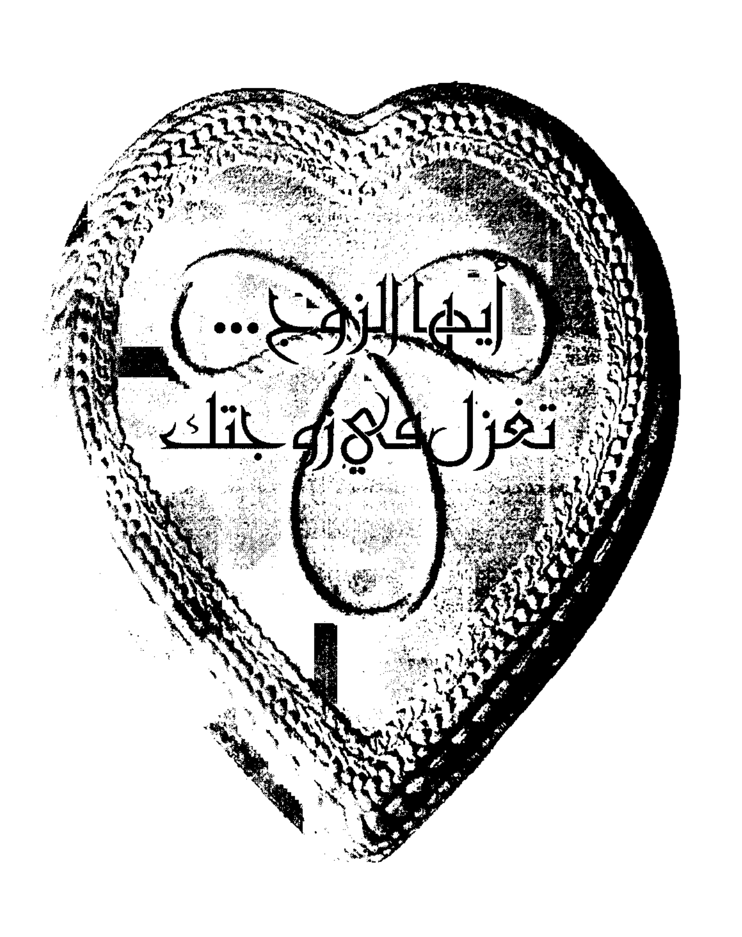
تزوج حرمة أخرى لتحيا

سعيداً سالماً من كل باس

فصحت بهم لئن لم تتركوني

لا نفلتن ضرباً بالمداس

* * *



أيها الزوج...
تغزل في زوجتك



ولا ننسى الزوج

أيها الزوج ... تغزل في زوجتك

تحتاج المرأة في جميع أطوار سني عمرها المختلفة إلى لمسات حانية وكلمات عذبة تلامس مشاعرها المرهفة وطبيعتها الأنوثية ! وبعض من تخلو بيوتهم من تلك الإشراقات المتميزة يكون للإشراق فيها نصيب ، وقد تكون قنطرة لمن أراد أن يعبر عليها الفساد إذا قل دين المرأة ونزع حياؤها وسقط عفافها ! وقد اطلعت على قصص أفجعتني وسمعت قصصاً أقضت مضجعي ، ! فإحداهن سقطت في الفخ لأنه قيل لها : « أنت جميلة »

وهي كلمة لم تسمعها مطلقاً وأخرى زلت قدمها عندما رفع أحدهم صوته " أنت امرأة ذات ذوق رفيع .. "

وأخريات صادتهن شباك الذئاب البشرية لجوع عاطفي .

وفراغ نفسي لم يشبعه زوجها أو أبوها !

ولست أسوغ الفعل – ومعاذ الله ذلك – ولا يجوز للمرأة أن تتخذ هذا النقص فيمن حولها ليكون سلماً إلى الحرام ! لكن السؤال موجه إلى البعض : لماذا لا نغلق تلك الأبواب دون الذئاب المتربصة ونلبي حاجاتنا من حولنا عاطفياً ونفسياً ؟

ولا يظن أن هذا الأمر مقصور على النساء فحسب بل إن جزء كبير من انحراف الأطفال والأحداث سببه نقص العاطفة لديهم ، إما بحرمان من عطف أم ، وإما من حنان أب ، وإما من غير ذلك !

وبعض الفتيات كان طريق الغواية لديهن هو البحث عن العاطفة لدى شاب تسمع منه عبارات الإطراء والإعجاب وكلمات الحب والصداقة !

ونعجب أن بناتنا معزولات عن آبائهن وأمهاتهن ، وليس لهن الحق في المجالسة والمحادثة والنقاش وإيراد الطرفة والتحدث بهمومهن وأمالهنَ! فسارعي أيتها الأم وأجلسي ابنتك بجوارك وسابقيها في نزهتك ، واجعلي بعض وقتك لها ، وستجدين من السعادة والمتعة ما لا تجدينه في أمور أخرى ! وأنت أيها الأب تلقَّف ابنتك بالحب والحنان والعطف ولين النفس قبل ان يتلقفها غيرك ، أو أن تتزوج فلا تراها إلا كل شهر دقائق معدودة .. والعجب من التساهل في هذا الأمر فلا نغلق هذه الطرق ، ولا نسارع في سد هذا النقص ، زوجاتنا يعشن في صحراء قاحلة لا يرين الابتسامة ولا يسمعن كلمة المحبة ! وبناتنا معزولات عن أبائهن وندر منهن من تسمع كلمات الثناء على أناقتها وحسن اختيارها !

وأما صغارنا فقد حرموا من الهدية وتناسينا أن المزاح معهم من سنن المصطفى صلى الله عليه وسلم .

وفي دوحة الأسرة الصغيرة ضنت الألسن بكلمة جميلة وهمسة



حلوة تذيب جليد العلاقات الفاترة بين الزوجين خصوصاً بينهما، وبين أولادهما عموماً .

ونبينا محمد صلى الله عليه وسلم له السهم الوافر والسبق في تلمس الحاجات العاطفية والرغبات البشرية ، فقد كانت سيرته مع زوجاته وبناته لا تخلو من حسن تبعل وتدليل وممازحة وملاطفة وحسن إنصات .

فها هو صلى الله عليه وسلم إذا أتت فاطمة ابنته رضي الله عنها، قام إليها ليأخذ بيدها فقبلها ، وأجلسها مجلسه، وكان إذا دخل عليها قامت إليه فأخذت بيده فقبلته وأجلسته مجلسها ، وكان إذا رآها رحب بها وهش وقال : «مرحباً يابنتي».

أما مع زوجاته عليه الصلاة والسلام، فقد ضرب المثل الأعلى في مراعاتهن وتلمس حاجاتهن ، بل ها هو عليه الصلاة والسلام يجيب عن سؤال عمرو بن العاص رضي الله عنه ويعلمه أن محبة الزوجة لا تخجل الرجل الناضج السوي، فقد سأل عمرو بن العاص : أي الناس أحب إليك ؟ فقال عليه الصلاة والسلام : " عائشة " .

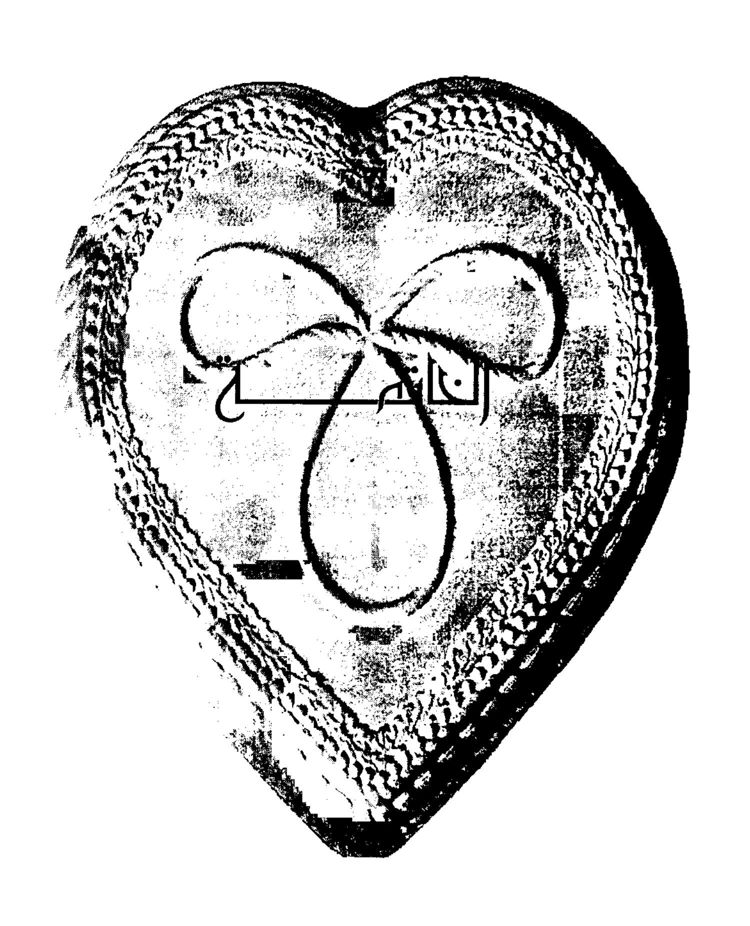
وكان صلى الله عليه وسلم من حسن خلقه وطيب معشره ينادي أم المؤمنين بترخيم أسمها ، ويخبرها خبراً تطير له القلوب والأفئدة ، قالت عائشة رضي الله عنها : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم يوماً : « ياعائش ، هذا جبريل يقرئك السلام ».



وكـان عليـه الـصـلاة والسـلام يتـحين الـفـرص لإظهـار المودة والمحـبـة، تقـول عـائشـة رضـي الله عنه :« إن النبي صلـي الله عليـه وسلم قَبَّل امرأة من نسائه ثم خرج إلى الصلاة ولم يتوضأ ».

لكل رجل : راجع حـساباتك وتفقد أمرك ، فـالأمر مقدور والإصلاح يسير وفيه تأس بالأخيار وحماية من المزالق وسد لهذه الثغرات المهمة في حياة كل نفس بشرية .

* * *





الخاتمة

إن كنت تبحثين عن السعادة في حياتك الأسرية، ففتشي عنها أولاً في قلبك، إذ إنها تنبع من ذاتك وروحك لا من أنس الآخرين لك، ولراحة قلبك تذكري دائماً قوله تعالى: ﴿أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾﴾ (الرعد: ٢٨) صدق الله العظيم، ومن ثم ابحثي عنها في وجوه وقلوب من حولك، فإسعادك الآخرين سعادة لك ، ولا تنسي حصة الرضا والقناعة في تغيير حياتك من قمة الفقر إلى قمة الغنى فالقناعة كنز لا يفنى.

وأخيراً وليس آخراً تبسمي واسعدي فإن هناك من يحبك.. يعتني بك.. يحميكِ.. ينصركِ.. يسمعك ويراكِ.. هو الله، فكوني مع الله ولا تبالي .

ونصيحتي لكل رجل: راجع حساباتك وتفقد أمرك، فالأمور مقدور، والإصلاح يسير، وفيه تأس بالأخيار ، وحماية من المزالق، وسد لهذه الثغرات المهمة في حياة كل نفس بشرية .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ..



الفهرس

أختي ...

- احتار كثير من الناس في معرفة أسباب السعادة والطرق الموصلة إليها.
- هناك من يعتقد أن السعادة في جمع المال.
- وهناك من يعتقد أن السعادة في نعيم الدنيا وزخرفها.
- وهناك من يعتقد أن السعادة في الوصول إلى منصب مرموق.

انتبهي أختي ...

- فسعادتك الحقيقية في طاعة ربك وإرضاء زوجك، وكل ماتقومين به من خير إبتغاء وجه الله.
- ولكي تعيشين في بيت تُغرد فيه العصافير وتُشع فيه المحبة والرحمة.
- إليك خطوات أُختيرت بعناية لتكون دليلك إلى السعادة الزوجية.

المؤلفة



دار العلياء للنشر والتوزيع
الرياض - هاتف ٤٦٢٨٧٩٢ / ٤١٦٠٦٨٣ فاكس ٤٦٢٨٧٩٢
إدارة التسويق ٠٥٠٣١١٠٧٤٤ Braem-eg@hotmail.com

